

کتاب سوم چشم سوم

AJNA CHAKRA

BY

SWAMI SATANANDA SARASWATI

GANGA DARSHAN, BIHAR SCHOOL OF YOGA, MUNGER, BIHAR 811201, INDIA



نام کتاب : چشم سوم

مترجم : موسوی نسب

تنظیم : حمید فروغی

نوبت چاپ : اوّل

چاپ :

لیتوگراف : فام

خط : استاد محمد سلحشور

تیراژ : ۲۰۰۰

ناشر : غزل

تاریخ نشر : آبان ۱۳۷۰

بنام خدا

این طبیبان بدن، دانشورند
برصقام تو زتو واقف ترند

رسم براین است که مولف ومترجم کتاب رابه نام «پیشگفتار» یا«مقدمه » آغازمینماید.
وخوانندگان محترم هم محتویات کتاب راباممعیارهای ذهنی ارزیابی کرده به انتخاب یا رد مطالب می پردازند. قبل ازاینکه معیارسنجش ذهنی خودراارزیابی کرده باشند وبه درست یا نادرست بودنش واقف شده باشند.
کتابی که درپیش روی شماست حاوی مطالبی است که اغلب به صورت سر مکنون،بین داوطلبان وجویندگان راه حقیقت سینه به سینه نقل می شده است.
سوامی ساتیاناناداطی جلسات درس وبحث کلاسیک چشم سوم رابرای استادان ومعلمین یوگاشرح می دهد که شمانیزبامطالعه کتاب، به نقد مباحث خواهید پرداخت.
لذابه منظورجلوگیری ازهرنوع جدال ذهنی وگله وشکایت ازمشکلات، که همه بدان واقف اند، موضوع پیش گفتار رابه خواننده محول مینمایم تاپس ازمطالعه کامل کتاب خودباممعیارهای ذهنی اش برکرسی قضاوت وعمل بنشیند و پیشگفتاری فراخورحال وذائقه خویش تهیه نماید.

جلال موسوی نسب
آبـــان ۱۳۷۰
اصـــــفهان

چشم دل باز کن که جان بینی
آن چه نادیدنی است آن بینی

فصل اول

در متون کتب تانتریک[1] ، درباره چاکراها مطالب بسیار زیادی نوشته شده و توضیحات و تکنیک هائی برای بیدار کردن آنها ارائه گردیده است. عبارات زیر از متن قدیمی «شات چاکرا نیروپانا[2]، توصیف شش چاکرا» است که به صورت بسیار زیبا و واضح، آجناچاکرا را تعریف کرده است.

نیلوفر «آجنا»[3]، نور سفید سرد، ساطع می کند. از دوگلبرگ آن حروف «هام»[4] و «کشام»[5] تشعشع می نماید که در نتیجه عمیق ترین مدیتیشن (مراقبه) حاصل می شود.

در درون آن، شاکتی هاکنی[6] با شش صورت شبیه به ماه است. او شش بازو دارد. دو تصویر آزادی از ترس و بخشنده برکت، یکی نگهدارنده کتاب، یکی جمجمه، یکی ظرف، یکی جاپامالا(تسبیح ذکر). ذهن او خالص است.

---

۱ – آیین تانترا در قرن چهارم میلادی پیداشد و در قرن ششم در کلیه شئون فلسفی ، عبادی و اخلاقیات و هنر رخنه کرد و حتی آیین بودا و جین تحت تا ثیر آن قرار گرفت عبادت (الهه مادر) که در دوران باستان ، نیمی از قاره آسیا را فرا گرفته بود ناگهان در آیین تانترا به صورت (مادر الهی) ظاهر گردید و در تیره ماها یا نا می بودایی مبدل به عالی ترین مقام فرزانگی یعنی (پیرا جنیا پارامی تا) شد. م

2- shatchakra niroopana

3- ajna

4- ham

5- ksham

6- shaktihakini

ماده ظریف «شیوالینگام»آگاهی درون نیلوفر چیتا 1 قراردارد .درمرکزمثلث لینگام2 ویونی3 با خطوط نور درخشان تجسم می یابد. در اینجا ا-م 4 را که روشنی بخش چیت رینی نادی5است می توان درك کرد.

ساداهاك 6 می باید با ثبات قلب بر روی اینهاتمرکز کند.

بهترین ساداهاك که بطور مدام بر روی این نیلوفر تمرکز می کند، سریعاً می تواند در درون کالبد شخص دیگری نفوذ نماید و به کمال تفکر و علم مطلق دست یابد. او در متون کتب الهی مهارت می یابد که برای همه مفید واقع شود.

به وحدت خلقت، بینا می شود و قابلیتهای روحی را کسب می کند. او می تواندهم نگهدارنده و هم نابود کننده باشد.

مثلث وسط چاکرا، ترکیبی از «حروف تشکیل دهنده پرانایام»7می باشد .این آتما8 بودهی 9 است و مانند شعله ای تشعشع می کند در بالای آن، هلال ماه قرار دارد و در بالای آن هلال صدای ا-م (نادا) که سفیدتراز ماه می باشد.

مراقب با استقرار در درون نیلوفر از بیرون منقطع می شود، مانند کسی که بدون اتصال به جائی، آویزان باشد. این روش با خدمت کردن به« پارام گرو» آموخته می شود، وقتی مراقب درا-م حل می شود. او شهابهای زیبائی را بالای مثلث مشاهده می کند.

سپس، او نوری شبیه یك لامپ قوی روشن مانند درخشش نورخورشید صبحگاهی می بیند، درخششی مابین مولاداهارا و ساهاسرارا که دربرگیرنده تمام هستی است. این نیروی عظیم را «خالق هستی» از خود آشکار می کند. او دائم ناظر و واقف به همه چیز است، در ناحیه

1- chitta

2- limgum

3-yoni

4- om

5- hitrini.nad

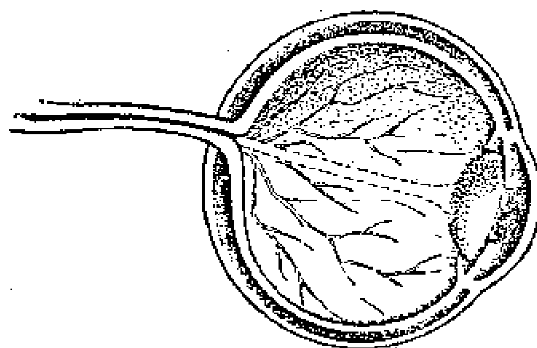
6- sadhak

7- pranayam

8- atman

۹ - بودهی: آگاهی- معرفت - عقل که حس باطن نامیده می شوند.

گرمای ماه و خورشید سکونت دارد، اینجا اقامتگاه ویشنوی مقدس است. یوگی کامل در لحظه مرگ پرانا را در این مکان قرار می دهد و پس از مرگ وارد سعادت و لذت «پریم وال دوا(خلق کننده، نگهدارنده، منهدم کننده)و« پوروشا» (آگاهی مافوق) می شود که دروداها به آن اشاره شده است.



1- primevalaeva deva

فصل ۲

جنبه های روانی - فیزیولوژیکی

معروفترین این شش چاکرا در بدن انسان، آجناچاکرا است، زیرا مشخص ترین نقطه آگاهی است. مکان آن در مرکز بین دوابرو می باشد و مرکز ظریف هوشیاری در بدن انسان است که به وسیله پزشکان کشف نشده و هنوز چاقوی جراحان کالبدشکاف آن را لمس نکرده است و به این دلیل امکان وجودی آن مورد تردید قرار گرفته و شکاکین وجودش راانکار نموده اند.
برای هر مرکز هوشیاری در بدن، یك معادل آشکارساز وجود دارد. معادل فیزیکی آجناچاکرا در بدن غدهٔ کاجی «پینال» است که پژوهشگران و پزشکان نتوانسته اند کار و فعالیت دقیق آن را دریابند.

بیش از دوهزار سال است که غده کاجی از دیدگاه فلسفی موردتوجه بسیار قرار دارد. در حال حاضر، در عصر درخشان کشفیات پزشکی، روشن شده که این غده نقش اساسی را در امور روانی بشر بعهده دارد و در تمام ارگانهای بدن هیچ ارگان دیگری به اندازه غده کاجی در مسیر تکاملی تغییرات و توسعه قرار نداشته است. تحقیقاتی که بر روی فسیل های ماقبل تاریخ به عمل آمده مشخص کرده است که چشم سوم فیزیکی، به نور و تاریکی بسیار حساس بوده است. در نمونه های زیادی از جانواران خزنده و ذوحیاتین، مهره داران قدیمی، حتی در حیوانات پست تر فعلی مانند وزغ، مشاهده شده که غده کاجی به نور حساسیت دارد. در مسیر تکاملی، خزندگان به پرندگان و حیوانات و در نهایت به انسان، سلولهای حساس هشتگانه غده کاجی به وسیله سلولهائی با قابلیتهای بیشتر و پیچیده تری (سلول عامل تجزیه و ترکیب شیمیائی به کمك نور) جابجا شده اند.

در مهره داران بزرگتر، مانند انسان، سلولهای دریافت کننده نور، در غدهٔ کاجی باقی نمانده است. در پستانداران، غده کاجی مخفی شده را می توان در مرکز مغز پیداکرد که شکل ساختمانی آن به میوه کاج سفید شباهت دارد. این غده در انسان به ابعادی حدود«۱/۴ اینچ طول و به وزن یك صد میلی گرم» می باشد و تنها ارگانی است که زوج ندارد، پس از بلوغ، غده سفت و کلسیفیه می شود و تغییری در کارش بوجود نمی آید.

پژوهشگران، اخیراً دریافته اند که وجود غده توموری 1 در اطراف غده کاجی در نوجوانان موجب رشد زودرس غده تناسلی آنامی شود. اینگونه افراد بیمار مبتلا به تومور غده کاجی، تغییر یا تعویض در خصوصیات موی زهار را مشاهده می نمایند، زیراتومورهای اطراف غده کاجی مانع فعالیت آن می شود وقتی که خود غده به تنهائی توموری شود، فعالیت بیش ازاندازه آن باعث عقب افتادن رشد موی زهار می گردد. ج. ایکسلرود .2 فیزیولوژیست معروف جهانی، در آزمایشگاه مشاهده کرد که غده کاجی یك ساعت بیولژیکی است و با بکارگیری انرژی عصبی روزانه غدد مترشحه را به طور منظم تحریك می کند .تحریك عصبی غده کاجی و فعالیت آن به وسیله نورصورت می گیرد. مضافاً او کشف کرد که غده کاجی، هورمونی بنام« ملاتونین3 تولید می نماید که توسط هیچیك از ارگانهای فیزیکی دیگر بدن تولید نمی شود. بعدها او مشخص کرد که ملاتونین، اندازه تخم دانها را در خانمها کم کرده و باعث طولانی شدن دوره ماهانه می گردد. همچنین غده کاجی به مغز مرتبط نیست، بلکه به سیستم عصبی سمپاتیك مربوط می شود.

در تاریکی، غده کاجی فقط «ملاتونین» ترشح می کند. پس از شش ساعت تداوم تاریکی اندازه غده کاجی افزایش می یابد و برای تولید ملاتونین فعال می شود و با برگشت نور تولید ملاتونین متوقف می گردد. این عمل شبیه به کار غده «پیتواری» است که هورمون (AETH) 4 ترشح کرده و غده فوق کلیوی را مابین ساعت ۳ تا ۶ بعداز ظهر فعال می کند.

امروز غده کاجی رابه عنوان غده ای که به نور حساس است و عمل آن با نور متوقف می شود ،می شناسند .این غده بادر یافت روشنائی و تاریکی از طریق چشمها بر روی سیستم اعصاب سمپاتیك مؤثر بوده و باعث فعال یا غیرفعال شدن غده کاجی می گردد.

علاوه براین غده کاجی درحالت روشنائی ، هورمون دیگری بنام«اسکروتونین»5 تولید می کند که در وضعیت نور ثابت، موجب توقف ملاتونین می شود و به طور ثابت و دائم مقادیر

1- tumor

2- j.axlerod

3- melatoni

4- adrenocor tico trophic hormo

5- scrotonin

زیادی«اسکروتونین» ترشح می نماید که مقدار آن بستگی به نسبت نور و تاریکی دارد، بدین معنا که مقدار آن در روز به حداکثر و در شب به حداقل(حتی در تمام طول تاریکی) می رسد. در یك آزمایش از پیش مشخص شده، با خارج کردن چشمان موش و تحریك سیستم اعصاب سمپاتیك او، این اثر ملاحظه شده که اگر موش را در تاریکی ثابت قرار دهیم، ریتم تولید «اسکروتونین» روزانه تحت شرایط تاریکی به طور عادی ادامه می یابد.
شکل روزانه نور، نقش مهمی در دوره های غددی حیوانات پست تر، بازی می کند. افزایش نور خورشید در فصل بهار باعث فشار بر روی بیضه ها شده و رشد و سیکل تولیدمثل انواع پرندگان و پستاندارانی را که تولید مثل سالانه دارند، زیاد می نماید.
گردش روز و شب باعث تنظیم انواع ریتمهای روزانه در پستانداران است، بخصوص، تراوش ماده جنینی(استروئید ۱) آدرنال(فوق کلیوی) که شامل این سیکل می گردد. (در فلسفه یوگا تئوری ماه و خورشید در این ارتباط مطرح می شود. قرار دارد)
چاکرای آجنا مرکزماه است و چاکرای مانی پورا مرکز خورشید. این چاکراها به ترتیب و در ارتباط با غده فیزیکی کاجی و فوق کلیوی هستند.
عده زیادی ازکسانی که تمرینات مدیتیشن راانجام می دهند می گویند که غده کاجی و سیستم عصبی بالاتر خود را به هم اتصال داده اند، و پس از یك دوره طولانی انجام مدیتیشنی فعالیت اساسی آنها تغییر یافته است.
پژوهشگران اخیراً، بررسیهای دقیق علمی را بر روی ارتعاشات مغزی انجام داده اند و دریافته اند که در حالت آگاهی عادی افراد امواج الکتریکی ساطع می کنند که به نام (امواج بتا)(«BETA») معروف شده است و این امواج به وسیله کرتکس سربرم مغز که مشخصهٔ آن کوچك و سریع است، تولید می شود.
وقتی که شخصی با چشم بسته و آگاهانه، برای تمرینات اولیه یوگا در وضعیت وانهادگی قرار

I- sexsteroid

می گیرد، به آنچه که در ذهن اتفاق می افتد آگاه است، مثل انجام تمرین جاپا و آنترامونا[1] (بیان ذکر- سکوت ذهن) این تمرین بلافاصله فرکانس امواج مغز را تغییر می دهد و به آرامی آن را بلندتر می کند. این امواج آلفا نامیده شده است که موجودیت و کیفیت آن را در شروع تمرینات و پیشرفت وانهادگی و مدیتیشن ملاحظه خواهید کرد.

یوگی ها، روحانیون، ذن بودیستها و دیگر کسانی که تجربه زیاد در مدیتیشن و مراقبه دارند از طریق تمرین و ادامه آن حتی قادرند ازاین سطح بالاتر بروند و به امواج مغزی با فرکانس های کوتاهتری به نام «تتا» (THETA) برسند. جالب توجه است که این نوع امواج در افراد مبتلا به غش(بیماری صرع)، وقتی که آنها در حالت غش بزرگ[2] هستندیافت می شود. این امر بدین صورت قابل توجیه است که مبتلایان به صرع در ابتدا کنترل سیستم عصبی پست تر خودرا به کار می گیرند، لذا سطوح بالای مغز کاملاً به حالت وانهادگی درمی آید و این همان حالتی است که در مدیتیشن عمیق اتفاق می افتد.

حالت مدیتیشن تغییرات فیزیولوژیکی زیادی را که توسط دستگاه EEG (موج نگار مغز) مرحله به مرحله اندازه گیری می شود بوجود می آورد از آن جمله ایجاد امواج الفاء است که باعث ضربان قلب و در نتیجه نیازمندی بدن به اکسیژن و دفع (CO_2) را تقلیل می دهد. با کندشدن متابولیزم در سیستم اعصاب سمپاتیك، وانهادگی بوجود می آید، لاکتات[3] خون به شدت پائین می آید، و این یکی از خصوصیاتی است که در افراد مبتلا به تنش های عصبی مشاهده می شود. در مدیتیشن، در حالی که مغز امواج آلفا(ALPHA) ساطع می کند، یك فرآیند مخالف مکانیزم تراوش آدرنالین، در سیستم ایجاد می شود و بدین سبب بدن قادر است در حالت تنش کمتری فعالیت نماید.

گروه دیگری از پژوهشگران پدیده های روانی، بر روی انسان بخصوص در رابطه قوه مدرکه و فعالیت موج الفا مطالعاتی انجام داده اند. آزمایش توسط تعدادی از افراد که می بایستی حدس بزنند، چه کارتی در درون جعبه قرار دارد به عمل آمد. پژوهشگران باتوجه به تستهای آماری، دریافتند که موج آلفای افرادی که با چشمان بسته بر روی اشیاء تمرکز می کنند، افزایش

1- japa-antramona

2- malsiezures

3- lactiate

می یابد و به نسبت افزایش تولید امواج آلفا، قادر به تشخیص کارتهای موجود در جعبه هستند وقتی سطح امواج آلفا کاهش می یافت (که معمولاً افراد عادی دارای این حالت هستند) و یا چشمهای افراد تحت آزمایش باز می شد آنها بر حسب تصادف حدس می زدند. موضوع آزمایش حالتی از ذهن را که فعالیت آلفا کنترل کننده است معین می کند. آزمایش شوندگان بر این نظر بودند: زمانی که ذهن آنها از اطرافشان خالی بود و از اطرافشان جدا بودند، احساس لذت می کردند اما وقتی اتفاقی می افتاد که ناچار بودند چشمشان را باز کنند، احساس می کردند که اشیاء با آنها غیرپیوسته اند. یوگی ها، این حالت را «پراتی هارا» 1 یا جدایی احساس می نامند.

حالتی که تحت این شرایط قدرتهای روانی را نشان می دهد، رابطه با قدرتهای مشخصی که اجناچاکرا(با چشم روحانی اشیاء را در فواصل دوردیدن) رابیدارمی کنند، دارد.

نوشداروی درمان بیشتر بیماریهای زندگی مدرن امروز، ایجاد موج آلفا است که حافظ سلامت بدن است و ذهن را در شرایط آرامش نگه می دارد و از ورودانواع نابهنجاری و واکنش به بدن، جلوگیری به عمل می آورد.

زندگی مدرن فعلی، در تهاجم حیوانات درنده و اقوام وحشی نیست. در قدیم مکانیزم تراوش آدرنالین روشی بود برای حفاظت بدن در برابر عوامل طبیعی و شرایط خطرناک، و امروزه همین عمل برای خطرات زندگی مدرن موردلزوم است. مخاطراتی که انسان امروزی با آنها مواجه است، معمولاً ترس از بحران مالی، ترس از دست دادن موفقیت، مشکلات خانوادگی، اجتماعی و غیره است. هرچند نقشهای جامعه مدرن خطرات غیرواقعی برای زندگی هستند، ولی برای ذهن که تحت فشار قرار می گیرد واقعی است. در شرایط زندگی فعلی، خطرات حد و مرزی ندارند و هرگز خاتمه ای برای عکس العمل مدام بدن که حاصلی بجز خالی شدن انرژی، افزایش تنش ها که در نهایت باعث امراض روان تنی و روانی می شوند ندارند. بعلاوه پی آمد استفاده بیش از حد، از مکانیزم دفاعی باعث فرسودگی بیشتری از مردم شده و مردم خودشان را در مقابله با هرگونه اتفاق خطرناک، ناتوان احساس می کنند. شاهداین مدعا کثرت محکومینی است که، در اثر شوک ناشی از خطرات واقعی و ناگهانی که به آن عادت نداشته اند و با آن

1- Pratyhara

مواجه می شوند که به زعم پزشکان و پژوهشگران تنها راه معالجه و یا مقابله با آنها از طریق مدیتیشن و وانهادگی امکان پذیر است.
از زمانهای بسیار قدیم،«ریشی هاو یوگیها» گفته اند که مدیتیشن راهی است به سوی ذهن آرام و ارتباط با روح. این دانایان ذهن هوشیار همواره از تله پاتی به عنوان«سیدهی» قدرت روانی تفکر، انتقال، روشن بینی صحبت کرده اند و ما می دانیم واسطه چنین دست آوردهائی آجناچاکرا است و پایه فیزیکی آن غده کاجی در ارتباط با مغز است.
بنا به گفته یوگی بزرگ سوامی شیواناندا «غده کاجی گیرنده و فرستنده ارتعاشات و حامل هوشیاری است که افکار و پدیده های روانی از طریق آن با کیهان ارتباط حاصل می کنند». غده کاجی امواج مغزی را به علائم الکتریکی هوشیاری که سرعتش بیشتر از سرعت نور است تبدیل می نماید. و آنها در مغز افراد بایگانی می شوند. اشخاصی که توانسته اند استعداد هوشیاری ازقبیل شنیدن و دیدن را توسعه دهند تنها از طریق تحولات آجناچاکرا و افزایش فعالیت موج آلفا موفق بوده اند.
انسان مدرن باهوش ترجیح می دهد که زندگیش بر اساس حقایق علمی قرار گیرد نه بر اعتقادات فرهنگی قدیم و نوشته های کهن و تعلیمات راهبه ها، معلمین روحانی، کشیشان مذاهب، مفسرین امور اخلاقی و مذهبی، استوار شود. حقیقت قابل قبول برای آنها حقایق و نتایج آزمایشات ثابت شده علمی است، هرچند بر هم منطبق نباشند بعضی از کسانی که دارای ذهن مدیتیشن هستند، قدرت کسب دانش و روشن بینی از خارج و یا اتفاقات درونی را که از دسترس حواس دور هستند، با امواج مغزی آلفا دارا می باشند.
برای کسب این قدرتهای روانی است که اغلب مردم، از طریق تمرینات مختلف مدیتیشن کوشش می کنند. برای مثال: تکرار مانترا(ذکر) و دیگر روشهای سادانا، اولین علائم روحی هستند که مشوق سالك در این سفر می باشند. مشتاقان نیروی خالص روحی منکر استفاده خودشان از این قدرت هستند، زیرابیم دارند که مبادا آنها را به خطا بکشد.
خوشبختانه این استعدادهای داخلی، در هر یك از ما وجود دارند. ما تنها باید از طریق تمرینات کوشش کنیم و این مراکز حساس مغز را که در ارتباط با آجناچاکرا هستند بیدار کنیم تا بدین ترتیب برای تجارب جدیدتر راههای قوی را باز گشائیم. آجناچاکوا و غده کاجی برای ارسال ارتعاشات هوشیاری به کیهان و با دریافت آنها عمل می کنند و به همین مناسبت بهترین و محترمترین چاکراها است. مردم همیشه ارزش این چاکرا را می دانسته اند و بیشترین تمرینات

مدیتیشن هم برای بیدار کردن آن به منظور افزایش فعالیت غده کاجی است.
دراین رابطه معلوم گردیده اشخاصی که اعمال جنسی را برای کامجویی انجام می دهند در دستیابی به سیدهی و حفظ آن با مشکلاتی مواجه می شوند. این حقیقت دیرینه میان مشتاقان در همسوئی با کشفیات اخیر است که غده کاجی تنظیم کننده فعالیت و کار غدد جنسی می باشد.



در اثر نور کم مردمك چشم باز شده چه میزان بیشتری اشعه نورانی را باید برای دید بهتر از خود عبور دهد.



در اثر نور زیاد مردمك چشم کوچك می‌گردد. چه باید اشعه نورانی کمتری به شبکیه برسد تا اعصاب آسیبی نبیند.

دوست با تودردل است ای بی زبان
همچو کورانش نمی بینی عیان
دوست با تو تو از او بس غافلی
در حقیقت پیش دانا جاهلی

فصل ۳

روان و مفاهیم روحی و عرفانی

آجناچاکرا مرکز فرماندهی روحی در جسم فیزیکی است و مانند تمام چاکراهای دیگر با ساهاسرارا در تاج سر واقع در ناحیه متاکرتکس یا قسمت بالائی مغز ارتباط دارد و دارای دو تظاهر فیزیکی است. آجناچاکرا بیشترین دریافت خود را از ناحیه پشت مرکز بین دوابرو در ناحیه سینوس های پیشانی بدست می آورد. این نقطه به طور دقیق آن با بالاترین نقطه ستون فقرات و بصل النخاع در مدوبلانگاتا در انتهای فوقانی ستون مهره ها،درمرکزمغزواقع است. از اتصال این دو مرکز باهم یك عصب روانی بوجود می آید که «ماهانادی» (کانال بزرگ) نامیده می شود. جریان هوشیاری از این طریق حاصل می شود. وقتی «ساداهاك» به مرحله مدیتیشن یا مراقبه فرو می رود، نیرو و قدرت اراده، این ذرات را به حرکت در می آورد و وقتی با آگاهی توأم می گردد آنها به صورت نور ظاهر می شوند.

نماید نورش اول پاره پاره
پس آنگه جمع گردد چون ستاره
پس آنگه همچو مهتابی نماید
در او هرلحظه نوری می فزاید

در مراقبه این نور اولین بار به صورت دایره و دربعضی اوقات به صورت شعله شمع دیده می شود. این نور نشانه روشنی اجناچاکرا است و پیشرفت مشتاقان را در سفر روحانی نشان می دهد. اغلب مردم این تصویر نوری را در اجناچاکرا بااهمیت تلقی می کنند و آن را علامت اعطای معرفت، آگاهی، بخشش و بزرگواری می دانند، ولی این نور را بالاترین هدف

دانستن،یك تفسیر نادرست است. نور آگاهی حقیقی «سامادهی» نام دارد که مافوق تجربه است و دستیابی به آن بالاترین هدف روحی تمام یوگیهای حقیقی است.
این همان حالتی است که در آن آغاز و پایانی وجود ندارد و فقط حقیقت بی نهایتی از آگاهی و برکت و شادی است.
هرچند تجربه نور آجنا علامتی است از شروع زندگی روحی و نوردانش اما وقتی که ظهور کند، تجربه ای است که دیگر برگشت ندارد. از این رو به رهرو توصیه می شود با توجه برروی این نقطه تمرکز کند تا هنگامی که آگاهی با نور تداخل کند.
رهرو تربیت شده، اغلب دو ذره باردار اجنا را به صورت دو گلبرگ «آجناپادما» می بیند. دلیل ظهور این دو گلبرگ محاط شده در یك فرم دایره ای شکل، این است که این چاکرا محل تلاقی سه نادی اصلی «ایدا، پنگالا، سوشومنا» می باشد. نقطه شروع این نادی ها درنزدیکی براهماراندارا[1] (شکاف مخفی در نك سر) در جمجمه وکمی بالاتر از آجنااست.
این کانالهای انتقال انرژی روانی، معلول سیستم اعصاب سمپاتیك و پاراسمپاتیك هستند که در بدن فیزیکی، کنترل تمام اعمال غیرارادی مانند ضربان قلب، هضم غذا، ترشحات غدد، حرکات دودی شکل را به عهده دارند. اجمالاً سیستم پاراسمپاتیك، جلوگیری کننده این اعمال و کند کننده متابولیزم است و سمپاتیك، تحریك کننده و سرعت دهنده این اعمال می باشد. وقتی جریان تنفس از سوراخ سمت راست بینی شدت بیشتری داشته باشد باعث تحریك پنگالا می شود، تأثیر این عمل گرم شدن بدن و بالا رفتن سرعت متابولیزم از طریق سیستم اعصاب سمپاتیك است. وقتی که جریان تنفس از سوراخ سمت چپ مسلط باشد، ایدا تحریك می شود و تأثیر آن باعث خنکی و آهسته شدن متابولیزم است. پنگالا نیروی فیزیکی و آیدا نیروی روانی را تأمین می کند. در بیشتر مردم یك دوره متناوب تحریك ایدا و پنگالا روزانه وجود دارد و هردوره، بین یك تا چهار ساعت به طول می انجامد. انتقال روزانه هردوجریان درافراد به طور مساوی است و هرگونه تغییراتی در دوره های روزانه به خلقیات و فعالیتها فرد بستگی دارد.
درافراد بیمار ودارای نا بهنجارهای ذهنی عموماً این سیستم خارج از تعادل است، به طوری که مشاهده شده درمورد حالات عصبی حاد، بینی سمت راست، دائماً مسلط است ودرافرادی که

1- Brahmarandara

افسردگی شدید دارند عبور تنفس از سوراخ سمت چپ بینی مسلط است.
ارتباط بین تنفس، ذهن و بدن روانی، مانند سوراخ بینی و اندام اطلاعات مغز است که به غده کاجی متصل می شود. ارگان بویائی بیازهای بویائی هستند که هر احساس در بینی جریان یابد، آن را به قسمت بقیه مغز، انتقال می دهند. این ارگان پیچیده با هزاران عصب به تمام قسمتهای سیستم عصبی هدایت شده است. نورولوژیستها تاکنون نتوانسته اند عملکرد آنها را دریابند اما گفته اند که در کل دارای دو بخش و هر بخش برای یك سوراخ بینی است.
علم «سوارایوگا»، به طور مستقیم با جریان این نیروهای متناوب مربوط می شود. در انجام تمرین تناوب تنفس (جابجائی پرانا) کسی که قادر است جریان پرانا را از چپ به راست و از راست به چپ (پنگالا- ایدا، ایدا- پنگالا) ایجاد نماید(یا با ایجاد فشار فیزیکی انگشتان دست بر زیر بغل) می تواند تعادل لازم را در بدن ایجاد کند.
اغلب این پیوستگی با تمرینات پرانایام، با تناوب تنفس و بستن سوراخ بینی و استفاده از انگشت شست و سبابه دست راست انجام می گیرد. تمرین این روش با توصیه های مخصوصی بر اساس نسبت زمانی قرار دارد. واحد زمانی «مانترا» در حدود یك ثانیه است. برای افراد پیشرفته نسبت پرانایام در بخش پنجم شرح داده شده است.
از طریق نادیها است که پرانارا از مانی پورا به اجناچاکرا انتقال می دهیم و در قسمتهای دیگر بدن توزیع می کنیم. در این طریق است که انرژی حیاتی لازم برای ذهن و کارهای فیزیکی تأمین می شود. در تمرینات پرانایام و اجاپاجاپا، نادیها پاکسازی می شوند و جریان پرانا به آسانی صورت می گیرد. فضیلت رهروان و مشتاقان روحی بیدار کردن شاکتی پرانا در بدن است. این همان انرژی است که به تنهائی شخص را به قدرتهای روحی می رساند، در مبارزه با امراض و ادامه حیات با رژیم غذائی اندك او را یاری می رساند و فعالیت در ساعات متمادی و برای سالیان دراز، بدون نیاز به استراحت را برای او ممکن می سازد. یوگی هائی که این منبع لایزال انرژی را کسب می کنند هرگز رنجی از کمبود انرژی ندارند و می توانند کارهای بزرگ ازقبیل: شفابخشی، معالجه و ادامه کار فیزیکی و ذهنی را برای یك زندگانی طولانی انجام دهند.

ذهن، پرانا را که بدن موتور آن است کنترل می کند. پرانا نیروی محرکه موتور است، نیرویی که یك جا جت را به هوا بلند می کند، انرژی که انسان می تواند به کمك آن بر پشت خود یك کیسه شصت کیلوئی برنج را حمل کند، انرژی که عبور و دخول غذا و خروج مدفوع را در بدن عملی

می سازد، خون را در قلب پمپاژ می کند و غیره. این انرژیها همه یکسان و از یك نوع هستند و در یوگا به آن پرانا می گویند. پرانا در رابطه با «خورشید، ماه، ذهن» است.
در بدن فیزیکی پرانا در چاکرای مانی پورا جمع می شود و جایگاه ذهن کیهانی در اجناچاکرا است. فرآیند روحی شفابخشی، با کشیدن پرانا، از مانی پورا به اجناچاکرا و آنگاه هدایت آن به نقطه موردنظر است. از طریق قدرت اراده و ذهن که پرانا را هدایت می نماید، همیشه پرانا مربوط است به خورشید و ماه و بطور غیرارادی ذخیره می شود. فعالیت طرح فیزیکی تحت مراحل قهری و فعالیت در ارتباط با خورشید را «مراحل خورشیدی» نامند. گفته می شود خورشید در ناحیه ناف است و صورتش به طرف پائین و سم تولید می کند. این مربوط به سومین چاکرا(مانی پورا) است. با تمرینات یوگا جهت او تغییر می یابد و «نکتار» یا «سوما» ایجاد می کند. سوما بعداز صعود به چاکرای اجنا به ماه می رسد، جائی که به انرژی تبدیل می شود.

یوگاسیك اوپن شیاد ۱ (فصل ۵) بند ۲۸ - ۳۱: پتانسیل هستی، انرژی است که برای انسان صور مختلف دارد، آتش در آسمان به عنوان خورشید، معادل آتش در ناحیه «ناف» است، خورشید در ناف سمی است ولی وقتی جهتش به طرف بالا تغییر یابد، آنگاه شروع به تولید شهد «نکتار»، ماه در ریشه قرار دارد و شهد را به پائین می اندازد.

فصل ۳ بند ۲۸ - ۳۱ گهراند سام هیتا GHERANDSAMHITA بیان می کند: خورشید در پایه ناف و ماه در سق قرار دارد. شهد از ماه بیرون می آید و به وسیله خورشید جذب می شود، و آنگاه شخص می میرد. سمت خورشید را بالا کن و ماه را پائین آور، این را «وی پری کارانی مودرا» ۲ (برگردانی قلب) نامند که «اسرار تمام تانتراهااست»، سر را روی کف اتاق، بین بازوان قرار دهید. پاها را مستقیم بالا ببرید، و سر را روی زمین حفظ کنید، این است «وی پرانی کارینی مودرا» ادامه این تمرین مرگ را در سنین بالا دور می کند و حتی تحولات طبیعی به او اثر

1- Yogasikhaupanishad

2- ViPreetkari

نمی کنند. او سیدهای تمام جهان می شود.
علت این وضع مربوط به ترشحات غده تیروئید، غده کاجی، آدرنال است که از طریق این تمرین کنترل می شوند. سوما ۱ نیز از پراهمیت ترین و گرانبهاترین ترشحات بدن است و یوگیها با انجام تمرینات کچاری مودرا ۲ و وی پری کارنی آن را بدست می آورند.
یوگیها، مایع بالائی بینی را، با بلند کردن زبان در محل حفره سق دهان، به پائین می اندازند. بدین ترتیب با چشیدن آن نسبت به سموم و نیش مار مصون می مانند.
مرکز ماه، در واقع بالای سق قرار دارد که معادل غده فیزیولوژیکی آن ناحیه است.
تراوش خارج شده از غده سق جذب و به وسیله حرارت شبکه خورشیدی در مانی پورا می سوزد. اگر نکتار بیرون آمده از سق، به ترتیبی حفظ شود، سرعت فرسودگی بافتها کاهش می یابد. ذهن، سوما، جریان ستاره ای، تماماً در مرکز ماه درون اجناچاکرا جمع می شوند. سوما و جریان ستاره ای به ذهن قدرت بیشتری می دهند. این قدرت برای تحمل سختی های زندگی لازم است. به وسیله تبدیل جریانهای باارزش، از مانی پورا به داخل سوما، شهد لذیذ در پشت دهان، ابتدا در سق چشیده می شود، این اثر تمام ساختمان بدن را تغییر می دهد. یوگیهایی که در این تمرین کامل شوند، به سطح بالائی از هوشیاری می رسند، سیرهای زیادی را کسب و زندگی طولانی دارند، آنها از سلامتی و قدرت، لذت کافی می برند و قدرت تحمل ریاضت های سخت زندگی روحی توأم با لذت را دارند. این انسانها، اغلب در ارتفاعات و کوهها تحت شرایط شدید سرما، بدون لباس زندگی می کنند و حتی در محل سکونتشان آتش برای گرم شدن ندارند. غذایشان روزی دوبار تا سه بار «ROTIS» و مقداری آب نخود است، بیشتر آنها در انزوا زندگی می کنند و تحت این شرایط آنها تا سنین ۲۰۰ تا ۳۰۰ سال هم می رسند.
این تمرینات برای حفاظت تراوش سوما، بسیار مشکل هستند و دستیابی به تکامل سریع، نیاز به تمرینات منظمی را در یك دوره از زمان ایجاب می کند. این تمرینات می باید در ارتباط با انواع دیگر سادانا ها باشد. تأثیرات حاصل از این سادانا ها موجب طراوت و هوشیاری ذهن

1- Soma

2- Kecherimudra

می شود به طوری که بیشترین انرژی را می توان به آجناچاکرا هدایت کرد و موقعی که این چاکرا بیدار گردد، مکمل ساداناهای دیگر می شود. قدرت ذهن چنین مغزی بسیار عظیم است و پیشرفت در سادانا را تسریع می نماید، روشنائی آجنای بیدارشده و سوزندگی آن با درخشندگی اش افزایش می یابد تا وقتی که درخشندگی با هزاران خورشید برابر گردد.

نور سفید آجناچاکرا بی نهایت قدرتمند است. هرکس با نیروی اراده می تواند به وسیله این نور از مکانهای دوردست آگاه شود و دانش اشیای دیگر را به دست آورد. این نور الهی است که مذهبیون در جستجوی آنند تا با آن تصاویر ویژه خدایانشان را رویت کنند. بیشترین فعالیت سیدهی ها، از طریق این مرکز انجام می گیرد. با بیدار کردن آجناچاکرا اشکال حقیقی بدنهای اختری را می توان درك کرد. تله پاتی، روشن بینی، روشن شنوی و (الهامات) اشراق از طریق این چاکرا انجام می شود. به وسیله تمرکز بر آجناچاکرا شخص می تواند به سیدهی دست یابد و ارضای هرگونه آرزو و تسلط را از طریق آجناچاکرا بدست آورد. به این دلیل است که معنی «آجنا» فرمانده است. از طریق آجناچاکرا، گرو با شاگردانش ارتباط ایجاد می کند و طرح روحی را صادر و به آنها فرمان می دهد و بدین لحاظ است که این چاکرا را چاکرای گرو نامیده اند.

در لغت نامه توعاً نور ساطع از آجناچاکرا(هنگام مدیتیشن) را «پرانالوکا» ۱ گویند. این نور از قدرت ذهنی کانونی شده بر روی آجنا ساطع می شود، مشابهاً وقتی که خواست از چیتا بیرون می آید و وارد هوشیاری می شود. اشتیاق به خرد دنباله آن است. پس خواست ارتعاش را از آجناچاکرا به کیهان می فرستد که برگشت آن همراه با شئی موردنظر، به شخص اشتیاق خاطر درباره آن شیئی را می دهد. خردمندان، از طریق آجناچاکرا، عمل می کنند بطوری که آنها این مسیر را با بیدار کردن چاکرا باز می کنند، آنها حقیقتاً مردان بزرگی هستند که می توانند به تشکیل هیئت هائی بپردازند و در مبارزات پیروز شوند. آجناچاکرا، کانال سنکل پاشاکتی است(مرکز قدرت تحلیلی شخص).

1- Prana loka

کاملان از دور نامت بشنوند
تا به قعر تاروپودت دررووند
بلکه پیش از زادن تو سالها
دیده باشندت به چندین حالها

یوگی، با عمل سنکل پا(خواسته) به اهدافش می رسد. یوگی های بزرگ می توانند به بشریت برکت اعطاء نمایند، پیامهای صلح و سعادت به جهانیان عرضه کنند. موفقیت آنها به خاطر اراده قوی و فوق العاده آنها نیست بلکه مرهون بیداری آجناچاکرا می باشد. کانالی که اراده از طریق آن عمل می کند. در سازندگی قدرتمند است و درضمن می تواند مخرب هم باشد مانند: اجرای بسیار از مراسم تانتریك سیاه(جادوی سیاه) که می تواند مریضی، مرگ، انهدام خرمن ها در اثر جاری شدن سیل، طوفان یا ورشکستگی مالی را بوجود آورد. این اعمال همان قدرتهایی هستند که از طریق آجناچاکرا، عمل می کنند. مثال: نمونه دیگری از قدرت عمل اراده از طریق آجناچاکرا تجسم بخشیدن به تصاویری است که رب النوع عشق مادانا(MADANA) با سوختن و به خاکستر تبدیل شدن عمل می کرد و لرد شیوا با فرستادن اراده از طریق مرکز بین دوابرو آن را انجام می داد.
اهمیت آجناچاکرا، به وسیله اکثر مذاهب و تمدنهای امروزی تأکید شده است. این به دلیل مبداء یافتن تاریخی است که اجناچاکرا در احساسهای روحی داشته و غده پی نال به عنوان چشم سوم فعال بوده است و این به علت پائین بودن سطح تکامل بوده است. در قرن بیستم شواهدی از نمونه های این فعالیت مشاهده گردیده است. در وزغها غده پی نال یك ارگان است که از سلولهای مخصوصی نسبت به چشم، تشکیل شده اند و این چشم سوم وزغها، ارگان حساس، به نور می باشد.
در استرالیا یك نوع مار وجود دارد که در سرش فلس های مشخصی موسوم به چشم سوم است. وقتی که این فلس ها بریده شوند، چشم فیزیکیشان هویدا می گردد. تحقیقات بر روی غدهٔ پی نال انسان اولیه، نشان می دهد که سلولهای پی نال، در طبیعت مربوط به باصره بوده اند. با تکامل بشر، چشم سوم، فعالیتش متوقف شده و چشم فیزیکی و مغز در اطراف آن توسعه یافت و به نام غده پی نال معین گردید. انسان اولیه، با هوش توسعه یافته نبود و زندگیش عمدتاً بستگی به انگیزه و اشراق داشت که این دو از طریق آجناچاکرا عمل می کنند. آجناچاکرا به غدهٔ

پی نال متصل می شود که مربوط به سیستم اعصاب سمپاتیك می گردد. این سیستم عصبی، کنترل کننده حرکات انسانهای اولیه بوده است، چونکه سیستم‌اعصاب مرکزی بقدر کافی توسعه نیافته بود. سیستم اعصاب سمپاتیك و زندگی انسان اولیه کاملاً دستخوش امواج کالبد اثیری بود. بتدریج که انسان کامل می شد فعالیتهای سیستم اعصاب سمپاتیك به صورت تابعی درآمد و سیستم اعصاب مرکزی توسعه قابل توجهی یافت. در همین رابطه، بدن اثیری، به صورت تابعی در آمد هرچند اعصاب سمپاتیك همچنان فعالیت خود را با ارسال امواجی از طریق «چاکرای فیزیکی همان غده پی نال» به داخل مغز حفظ کرد.

مغز تکامل و توسعه یافته انسان عصر ما آماده است تا بتواند از اطلاعات اثیری او بهره برداری کند (زیرا فرآبندهای هوشیارانه و سیستم اعصاب مرکزی، حاکمیت دارند). فعالیتهای روحی متحمل یا تحت تأثیر فرآیند قرار گرفته است و معلومات کسب شده در سطوح بالاتر، ذهن ظاهر می شود. این ظهور از طریق روان و بدن اختری است و ذهن مشابه یك دستگاه انتقال با به عنوان فرستنده و گیرنده مؤثر از طریق مغز فیزیکی عمل می کند.

غده پی نال، به آجناچاکرا در واقع به کالبد روانی یا اختری ارتباط داده شده است و عمل آن به عنوان یك ارگان فیزیکی، انتقال افکار از یك مغز به مغز دیگر، از جهتی به جهت دیگر و یا سطوح بالاتر مغز می باشد. آگاهی از این دانش و آگاهی از این حالت هوشیاری در ارتباط با هیجانات مسدود می شود زیرا اکثر مردم آگاه به این سطوح بالای هوشیاری نیستند و استعدادهایشان با فرآیند های ذهن و احساس تداخل می نماید. بیشتر مردم نسبت به پدیده ها و سطوح بالاتر، حساسیت دارند ولی عدم آگاهیشان، مربوط به عدم اتصال به سیستم اعصاب سمپاتیك می باشد. یك شخص ممکن است سطح روحی را بیدار و در آنجا فعالیت داشته باشد ولی اگر ارتباط بین سیستم های روحی و فیزیکی برقرار نباشد در آن صورت هوشیاری با شکست مواجه می شود، هر چند هوشیاری در سطح اختری روشن باشد. حتی زمانی که این مرکز فعال است، قادر نیست تجربیات هوشیاری بالاتر را وارد مغز فیزیکی و حافظه نماید.

شواهد برای چشم سوم و کاربرد آن به عنوان چشم معنوی زیاد است. در اکثر فرهنگهای قدیم و جدید جهان، آن به عنوان چشم روحی یا چشم سوم موردقبول قرار گرفته است. بیشترین میزان اهمیت، در تشریفات مذهبی هندوها دیده می شود که حداقل روزی یك بار انجام می شود. گذاشتن یك نقطه رنگی به نام قدرت، در مرکز بین دوابرو که مشخصه زنان ازدواج کرده هندو است، نشان دهنده اهمیت چشم سوم در میان هندوهاست.

روحانی هندو اغلب با گذاشتن علامت نیزه سه شاخه «لرد شیوا» مشخص می کند که آجناچاکرا خانه شیوا است. شیوا سمبل هوشیاری کیهانی بشر در مرد است و جایگاهش، آجناچاکرا است.
در توضیحات هندو مطالب زیادی درباره این مرکز وجود دارد. حقیقت جالب توجه در مورد آجنا این است که آن را محل تلاقی سه رودخانه گانگا، جامونا و ساراسواتی می دانند و به آن «تر ی کوتی» می گویند. در هندوستان سه رود مقدس وجود دارد که سمبل های آیدا، پنگالا و سوشومنا می باشند.
کاتولیکهای مسیحی قبل از سجود با انگشت صلیبی را به بدن خود می کشند، سمت بالای این صلیب همیشه به آجناچاکرا اشارت دارد.
بودایی ها، با قرار دادن جواهر گرانبها یا تزئین آن در مرکز بین دوابرو بر روی مجسمه لردبودا، احترام و اهمیتی را که برای آجناچاکرا قائل هستند نشان داده اند.
ترتیب حیرت آور پرهای فرسوده چندرنگی که سرخ پوستان آمریکا بر روی سرشان به صورت باند، تزئین می دادند چندان تفاوتی با مرکز تزئین شده هندوان ندارد. افرادی از این جامعه سرخ پوست که از نظر معنوی پیشرفته بودند، مجاز بودند که تاج بزرگتر و با ترکیب پیچیده تر به سر گذارند. رنگها نماینده هاله هائی هستند که از این چاکرا خارج می شوند.
تاج سر مصریان قدیم از یك مار بلند شده در ناحیه مرکز بین دوابرو تشکیل شده بود. مار به تنهائی اهمیت روحی است و مکانش در آجناچاکرا است.

فصل ۴

ارتباط بین علم و یوگا

یوگا توسط افرادی پایه گذاری شده که توانسته اند سطوح ذهنشان را توسعه دهند، بطوری که نه تنها تجربه ای از ارزش و معلومات بالاتر داشتند بلکه از مکانیسم های سطوح هوشیاری ذهن هم آگاه بودند. یوگی ها قابلیت دستیابی به دانش شناخت اشیاء را که معمولاً قابل دریافت نیست، کمال جزئی می دانند و اظهار می دارند که نه تنها یوگی ها بلکه بیشتر مردم دارای ادراک ماورائی هستند. غالب مردم رؤیاهائی را درباره حوادث آینده زندگیشان می بینند و افکاری را که در اطرافشان می گذرد می نگرند، و یا به طور ناخودآگاه پیامهای فلسفی و یا روحی و الهاماتی را دریافت می کنند که در منش آنها تأثیر بسیار عمیقی را بجا می نهد. بعضی از افراد اشراقی هستند و با جرقه های اشراق که به ذهنشان می آید، یا بدون فکر کردن اعمال صحیح را دقیقاً منظم و در زمان مناسب انجام می دهند.
یوگی دانش خود را برای این منظور توسعه نداده است که این پدیده های روحی را کشف نماید بلکه او قادر می شود که با دقت و به طور سیستماتیك دانش و علمی را که پیش نیاز زندگیهای بالاتر است از طریق بدن و ذهن بگیرد. بنابراین یوگی قابلیت دریافت ماورائی را توسعه داده زیرا آجناچاکرا را بیدار کرده است. شما نیز تجربه و حقایق را از این طریق بدست آورید. آگنا این چشم شیوا، یك شیوا، یك چشم هوشیار است که فعالیتهای ماورای محدوده احساسها را درك می کند. پزشکان، روان شناسان و پژوهشگران پزشکی از مدتها پیش به پدیده دریافت ماورائی آگاه بوده اند. این پدیده تحت مطالعات دقیق و ریزبینانه ای به وسیله ابزار و تکنیك های علمی ساخته شده قرار گرفته است، هرچند در گذشته همیشه امکان مشاهده یا توضیح پدیده ها بر اساس تصادفات بیان می گردید. پژوهشگران به کمك جدیدترین دستگاههای علمی اندازه گیری امواج الکتریکی که بسیار ظریف و حساس نیز هستند، توانسته اند حالات ذهن یك شخص را ازقبیل اضطراب، شادی، خواب عمیق، حالت رؤیا، مدیتیشن سبك و مدیتیشن عمیق را معلوم و به وسیله دستگاه EEG اندازه گیری نمایند.
با این اطلاعات و دستگاههای علمی که توسط انستیتو تحقیقات روحی آمریکا بکار گرفته شده، توانسته اند تجاربی در ارتباط بین امواج آلفا و حدس زدن برای تشخیص کارتها یك

رابطه علمی بین حالت ذهن و نوع موج و همچنین قابلیت و صحت شماره ها بر روی کارتهای موجود در درون یك جعبه بسته را بدست آورند. یوگیان در حدود پنج هزار سال است که روشها و تمرینات خود را برای دست یابی به چنین قدرت روحی بکار گرفته و معتقدند که به هیچ طریقی نمی توان مانع رسیدن به قدرت و خلاقیت روحی شد. از طرفی در جهت رسیدن به یك خودآگاهی بالاتر، در صورتی که شما یك روش روحی را تعقیب کنید و آنگاه به انحراف بروید، خسران خواهید دید و به علت وجود مشکلاتی چند در این راستا است که هیچ یك از یوگیان قدم به پیش نگذاشته تا خدمتی را در این باره به انستیتوهای تحقیقات روحی در اکناف دنیا عرضه نماید، بلکه آنها همیشه با کمال خوشبختی پیش قدم بوده تا به هر شخصی که نیاز به کمك داشته است آگاهیهای خود را تقدیم نماید.

موج آلفا در مغز تعیین کننده ظرفیت قدرت روحی هر شخص می باشد. یوگیها خاطرنشان می کنند که در اثنای مدیتیشن، هنگامی که ذهن جهتش را از حواس خارجی و توجه به اشیاء برگیرد، به حالتی از«آرامش- فراغ[1]) وارد می شود و به این ترتیب ذهن وانهاده می شود و توجهش بر روی یك موضوع در داخل ذهن ثابت می گردد. با تداوم این تمرین، محدوده ذهن به فراسوی مرزهای فیزیکی توسعه می یابد و قدرت یا حالت گیرندگی از طریق آجناچاکرا، کانالیزه می گردد. آنگاه دانش ماورای حواس به ذهن تمرین کننده وارد می شود. با استفاده از این روش ما قادر به رؤیت آن چیزهایی خواهیم شد که تجربیات و تحقیقات علمی نیز آنها را تأئید می کنند. به عبارت دیگر تجارب متفاوت به همان نتایجی می رسند که یوگی ها در طول پنج هزار سال می گفته اند. محققین، دستگاههای الکترونیکی بسیار حساس را تحت شرایط مدیتیشن برای اندازه گیری قدرت خلاقیت روحی بکار برده اند، در حالی که یوگی ها ظرفیت ذهنی خود را پالایش و توسعه داده اند، یك یوگی قادر است تجربه و مشاهده و همچنین خلاقیت روحی را تحت همان شرایط مدیتیشن بالا ببرد. تنها اختلاف فی مابین محقق و یوگی کلمه مورد استفاده و تعریف کلمه است.

1- tranquility

شبکه خورشیدی۱ نامی است که برای مرکز تولید و مسئولیت حرارت در بدن انتخاب شده. «خورشید» از ریشه لاتین«SOL به معنای خورشید» است. از طریق این شبکه سیستم خودکار عصبی است که عملیات هضم تحریك می شود .این یك حقیقت علمی است که در سیستم هندی شبکه خورشیدی را مرکز خورشید می دانند. پرانا به خورشید مربوط می شود و ذهن به ماه، خورشید و ماه دو خصوصیت سیستم عصبی در یوگا هستند که مربوط به پنگالا و آیدا می شوند. پنگالا گرم کننده و ماه سرد کننده است. این دو سیستم انرژی همدیگر را در مرکز بین دوابرو قطع می کنند و جریانشان از طریق بینی خارج می شود. وقتی که هوا از سوراخ سمت راست بینی جریان یابد، پنگالا فعال است در نتیجه عضلات فیزیکی شخص در حال فعالیت می باشد. خصوصیات عمومی و فیزیکی در حال عمل است. برای هضم غذا، تراوشات و فعالیتهای سخت، ضربان شدید قلب، نادی پنگالا در شرایط مساعد و مؤثرترین حالت است.(در حالت مدیتیشن بی نهایت مشکل) به عبارت دیگر وقتی جریان هوا در سوراخ بینی چپ جریان یابد آیدا در جریان است. مفهوم آن این است که نیروی حیاتی مسلط است و در این حالت مدیتیشن یا فعالیتهای ذهنی نسبت به فعال بودن پنگالا برتری دارند. این فعالیت ماه در شخص است، ترکیب سیستم اعصاب سمپاتیك و پاراسمپاتیك با تشکیلات پیچیده واکیوس عصب دهم (سیستم اعصاب خودکار در اصطلاح پزشکی).

سیستم WAGUS به دو شاخه عصب راست و چپ تقسیم می شود. عصب واگیو سمت راست در قسمت پائین مغز و در ناحیه PELVIC (در نزدیکی لگن خاصره) واقع شده است و در ناحیه اخیر بیشترین اهمیت را دارد و به عنوان پاراسمپاتیك در رابطه با سیستم سمپاتیك عمل می نماید. سمپاتیك و پاراسمپاتیك با یکدیگر سیستم اعصاب خودکار را می سازند. سیستم اعصاب خودکار تمام فعالیتهای غیرارادی بدن مانند: ضربان قلب، ترشحات غدد، هضم غذا، حرکت دیافراگم و سرعت تنفس کشیدن را کنترل می کند. همچنین مشخص گردیده غدد اندوکرین توسط شاخه ای از اعصاب سمپاتیك که از سیستم اعصاب خودکار جدا گردیده کنترل می شود. غدد اصلی مانند: آدرنال، غده هیپوفیز، کاجی را شامل می گردد.

وقتی که شخص به هیجان می آید و یا دراثر یك حالتی از ترس تحریك می شود، آدرنالین به

1- solarplexus

داخل جریان خون می ریزد و باعث افزایش ضربان قلب، سرعت تنفس و عموماً باعث افزایش قدرت فیزیکی و تنش و عکس العمل در فرد نسبت به موقعیت خود می شود. این سمی است که اشخاص به طور ثابت در زندگیشان در مواجه با هیجانات در جستجوی آن می باشند. ازقبیل: ترس از دست دادن، یا شکست در زندگی و غیراز این، بهمین جهت فرصتی برای زندگی فکری یا تمرینات مدیتیشن پیدا نمی کنند. در نوشته جات پنج هزار سال پیش که موجود است به این سم اشاره شده است. این سم در انسانهای مدرن ریشه تمام سکته های قلبی را تشکیل می دهد. در انسانها سیستم آدرنالین به صورت غریزی عمل می کند. وقتی او در آغاز به وسیله دشمنانش و یا به وسیله حیوانات وحشی مورد حمله قرار می گرفت، هورمون آدرنالین ترشح می شد تا به او قدرت کافی برای جنگیدن و یا فرار کردن بدهد.

در جامعه مدرن امروزی چنین تهدیدات نابهنگام به گونه دیگر موجود است. اشخاص به عناوین مختلف در جامعه مورد تهدید قرار می گیرند و هرگونه مخاطره ای در موقعیت او، باعث پمپاژ آدرنالین به داخل جریان خونی او می شود و این عمل هفته ها یا ماهها ادامه می یابد. در حالتهای معمولی هم این تنش ها سمومی را به بدن وارد می نمایند و در نتیجه نیاز مرتب به رهائی از این تنش ها و خارج سازی سم، یکی از علائم مشخصه انسان مدرن است. خصوصیت یوگا این است که دقیقاً برعکس آدرنالین عمل می کند. گفته شده که در یوگا خاصیت ماه یا سیمای سردی برای شخص وجود دارد. چگونه از طریق تمرینات یوگا، ممکن است موقعیتهای داخلی بدن تغییر یابد و جریان کالبد اختری امکان تبدیل شدن به خصوصیت ذهن را پیدا کند؟ به طور طبیعی و واقع هیچ گونه دلیلی برای تولید و یا موجودیت سوما وجود ندارد اما اندازه گیریهای دقیق از تغییرات فیزیولوژیکی در مواقع مدیتیشن و بعضی از آساناها که در جمع کمك می کنند و خصوصیات ماه را در شخص ظاهر می نماید بر سیستم آدرنالین به طور دقیق تأثیر داشته اند. تکنیك های یوگا این شرایط سردشدگی را با حرکت دادن پرانا از انبار مرکزی- چاکرای مانی پورا به آجناچاکرا- جائی که به انرژی ذهنی تبدیل می گردد، به همراه دارد. این تکنیك ها در بخش بعدی توضیح داده می شوند.

(برای آشنایی بیشتر با تکنیك ها و تمرینات یوگا به کتاب آموزش یوگا اثر همین مترجم مراجعه نمائید.)

به این دلیل است که میلیونها نفر در اطراف دنیا در جستجوی یك راه جدید هستند و آنها راه رهائی از بیماری وانهادگی ذهنی و تنش های فیزیکی را به وسیله تمرینات یوگا پیدا کرده اند.

به عبارت دیگر انسان امروزی برای حصول سلامتی کامل، نیاز ندارد کار و تجاربش را رها کند و به دنبال زندگی آرام و سلامت در نقاط دورافتاده و یا جنگلها و یا مکانهای دوست داشتنی برود زیرا با دانش مشخص شده یوگا، او می تواند بااطمینان خاطر با چند تمرین ساده روزانه، تنش ها را خاموش و تهدیدات را بی اثر نماید.

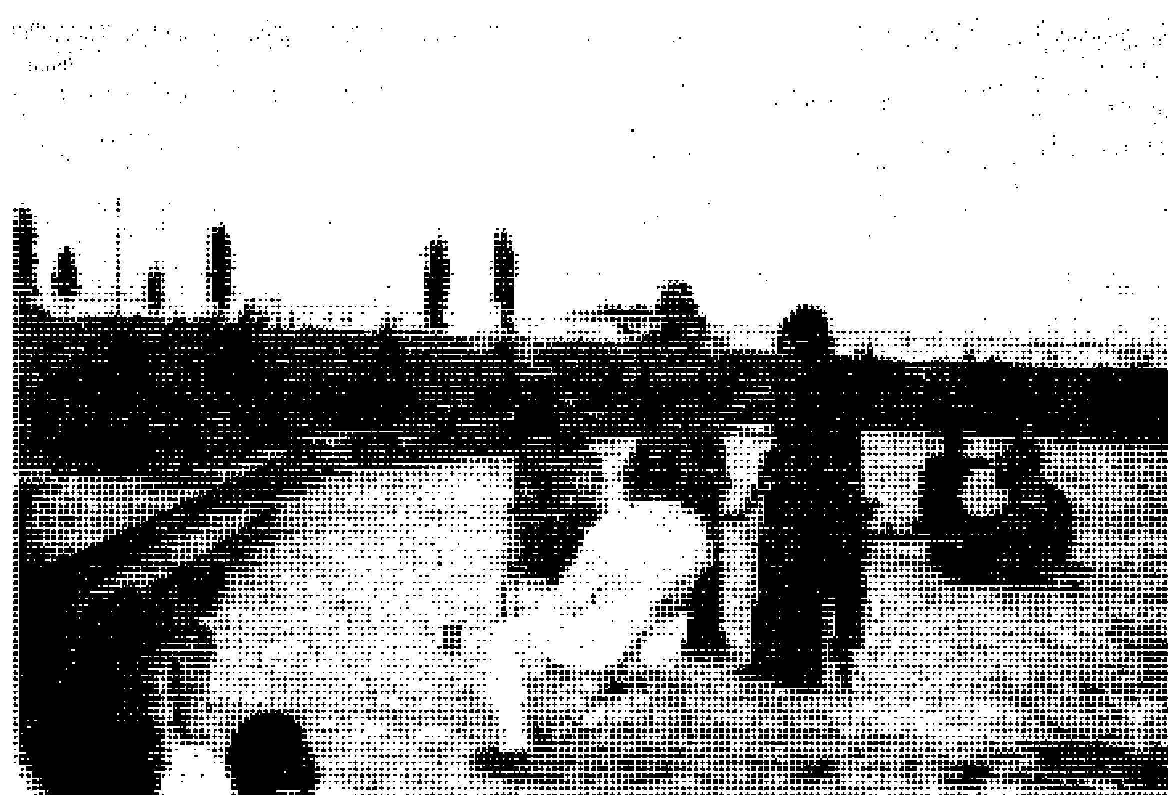
«براهماموهارتا» ۱ اشاره می کند که ۲ تا ۳ ساعت قبل از طلوع خورشید تا طلوع خورشید بهترین موقع برای تمرینات یوگااست. براهما موهارتا یك کلمه سانسکریت و به معنی زمان مهم برای براهمن است. در اینجا براهمن به بالاترین هوشیاری کیهانی گویند که شخص به طور خودآگاه و یا ناخودآگاه دارد. تمرینات یوگا طوری طراحی شده اند که هوشیاری شخص را درباره جهان به بالاترین سطح ارتقاء می دهند، بطوری که او می تواند هم شئ را به ورطه جهانی بکشاند و هم ذهنش را در حالت هوشیاری نگهدارد. براهمن به معنی هوشیاری لایتناهی که به داخل تمام چیزها نفوذ می کند.

و بدون آن هستی وجود ندارد، می باشد و موهارتا نیز به معنی زمان خجسته است. در هندوستان مردم زمان آن را بین ساعات ۴ تا ۶ صبح می دانند و بر این ساعات «برهماموهارتا» نام نهاده اند و به این دلیل است که هندوها و یوگی ها در حدود ساعت ۳ بامداد بیدار می شوند. روده هایشان را خالی، دهان، گلو، حلق، راه بینی، زبان را تمیز کرده و آنگاه تعدادی از آساناها را انجام می دهند و با پرانایاما و مدیتیشن ساداناي خود را خاتمه می دهند. این گروه از مردم با خلقی گشاده و بشاش و وسعت ذهن زندگی روزانه را آغاز می کنند و آگاه و سرزنده بسر می برند. آنها به علت بیماری، ضعف و یا خستگی متأثر نمی شوند. قبلاً گفته شد در موقع «براهماموراتا» غده پی نال فعال می شود. برجستگی اش به حداکثر می رسد و ملاتونین ترشح می کند و به داخل خون می ریزد و به وسیله «گونادها» جذب می گردد که از عمل جنسی ممانعت کرده و اجازه می دهد که ذهن طالب در سطوح بالای هوشیاری قرار بگیرد. این زمانی است که آرامش و وانهادگی کامل ذهنی و منشهای فیزیکی که دارای منافع زیادی برای شخص هستند، اتفاق می افتند. در هنگام«براهماموهارتا» غده صنوبری در سیکل تراوش (Acth) است و این تراوش یکی از هورمونهای غده صنوبری است. این هورمون با عبور از خون و

1- Brahmamuhurta

تحریك غده آدرنال باعث تراوش کافی آدرنالین به بدن شده به طوری که انرژی حیاتی برای کار روزانه را تأمین می نماید. افرادی که در این ساعات خجسته می خوابند باعث هدر دادن این ترشحات باارزش شده و انرژی را از بدن فیزیکی جدا می کنند. سحرخیزی و تمرین یوگا و یا فقط زمزمه سرودهای توحیدی و الهی کافی است که ذهن را به نقطه موردبحث برساند و انرژیهای اضافی را خارج سازد، در غیر این صورت از طریق سیستم فیزیکی به هدر می رود و یا تصعید می شود. این انرژیهای اضافی به صورت تنش فیزیکی یا خواست بسیار قوی جنسی یا گرم شدن زیاد بدن و احساس مرتب تب داشتن تظاهر می کند و یا در بعضی در شکل ولع و پرخوری، ناآرامی و بی خوابی ظاهر می گردد.

در مشرق زمین هزاران سال است که اهمیت روحی و روانی براهمامورتا معلوم بوده ولی در غرب بتازگی تصویری از کشفیات اهمیت ساعات ۳/۵ تا ۶ صبح مشخص شده اشت. باید گذاشت که مردم دنیا در این ساعت جادوئی، حمام بگیرند و خستگی شان را دور بریزند و قدم بزنند و دائماً آگاه از حرکاتشان از تنفس، مناظر، نواها و بوها باشند. هر شخصی که یك ذهن پاك بخواهد باید در براهمامورتا بیدار شود.



فصل ۵

تمرینات یوگا برای بیدار کردن آجناچاکرا

در میان هزاران تکنیك مدیتیشن در یوگا، تعدادی از تمرینها برای بیدار کردن آجناچاکرا اختصاص یافته است. لازمه تمام این تکنیك های مدیتیشن این است که شخص از آگاهی بیرونی به آگاهی درونی برود. آگاهی درونی تفاوتی با آگاهی های بیرونی ندارد. در واقع ذهن و حواس از عوامل بیرون کنده شده و در آگاهی های درونی باقی می ماند. این آگاهی های درونی همیشه ثابت هستند ولی ذهن به علت بستگی به حوادث خارجی نمی تواند با آنها در رابطه باشد و به آنها توجه کند. در راجایوگا خارج کردن کامل ذهن و حواس از عوامل بیرونی «پراتی هارا» نامیده شده است.
با کنترل ذهن، بسیار مشکل است که بتوان ذهن را از خودش جدا ساخت، ولی با بکار بردن بعضی از اشکال صدا و یا سمبل های درونی، ذهن بتدریج متوجه درون شده و آگاهی های خارجی تدریجاً از بین می روند و با کامل شدن حالت پراتی هارا، آگاهی های خارجی به یك نقطه رسیده و سرانجام ناپدید می شوند. در این حالت است که تمرین کننده دیگر نسبت به عوامل خارجی تأثیرپذیر نیست. او را می توان با چوب زد، صدایش کرد، یك شیرینی بر روی زبانش گذاشت، و در صحنه آتش روشن کرد. او در مورد اینها هیچ احساسی نخواهد داشت. این مرحله پیشرفته پراتی هارا است و مبتدی نمی تواند کاملاً به این نحو آگاهیش را حذف نماید و به این جهت نباید او را از تمرینات مدیتیشن بازداشت.
در حقیقت، با انجام تمرینات روزانه با یك نظم قاطع است که ذهن تربیت می شود به طوری که پس از گذشت ماهها، آگاهی های درونی بتدریج افزایش یافته و آگاهی های خارجی ناپدید می شوند. اهمیت و موفقیت کامل در تمرینات مدیتیشن در موقعیت های فردی نهفته نیست بلکه در نظم می باشد. به مبتدی توصیه می شود،تمریناتش را انتخاب کند و آنها را در یك طول زمان معین که قابلیت تکرار روز به روز را داشته باشد انجام دهد. خیلی از مبتدیان تمرینات را با نشستن روزانه چند ساعت به مدیتیشن ماجراجویانه آغاز می کنند ولی بزودی ذهن را خسته نموده و لذت تمرین یوگا را به بی حوصلگی و ازدست دادن انرژی زیاد تبدیل می نمایند. انجام ۱۵ دقیقه تمرین منظم و دقیق در شبانه روز بهتر از یك ساعت نشستن در

چهار روز از هفته می باشد. در اوپانشیادها آمده است که حالت ذهن به هنگام مدیتیشن مانند جوشاندن آب جوش است. وقتی آتش را برای یك دقیقه دور کنید، زمان زیادی طول خواهد کشید تا آب را مجدداً با قرار دادن آتش بجوشانید، خیلی از «گروها» که روش مدیتیشن را می دانند می گویند: با از دست دادن یك تمرین از تمرینات روزانه، دقیقاً شخص به اول بازمی گردد، بنابراین کوشش ماهها و سالها را می توان در یك روز از دست داد.

در واقع پیشرفت در تمرینات به هیچوجه منظم نیست، بعضی از روزها ذهن به عمق می رود و بعضی از روزها احساس و افکار داوطلب مغشوش شده واحساس می کند که مایل است تمرین را خاتمه دهد زیرا فکر می کند در شرایط مساعد نیست. این یك مفهوم اشتباه است، کسی موفق می گردد که پافشاری کند، باید به نظم در تمرینات با پشت کار و ذوق ادامه داد. مسیر تمرینات مدیتیشن شبیه راه کوهستان است، قله ها خیلی گیج کننده و مستور هستند، در همان حال ناامیدیها با شك و دو دلی، به صورت مه آلود در ذهن بوجود می آیند. یك روز دوست شما است و روز های دیگر شما را به سرگردانی می کشاند. داستانهای متقاعد کننده به شما می گوید، به طور قاطع شما فکر می کنید که درست است، بهتر است که تمرینات را رها کنید. اگر شما یك ناظر باشید نیاز ندارید که ذهن را انکار کنید و فقط به صورت یك شاهد ساکت تماشاگر باشید. ساکت و مصمم به اینکه شما تمرینات را ادامه خواهید داد، هرچند که شما به طبیعت ذهن آگاه نباشید. شما باید با قدرت در جهت پیشرفت به تمرینات روزانه ادامه دهید و به بازی ذهن توجه ننمائید.

۱- جالانتی۱

اولین تمرین، تمرین بدنی است و دارای اثر روحی نیز می باشد. به این تمرین «جالانتی» گویند و آن به این ترتیب است که آب را از بینی چپ عبور داده و از بینی راست خارج می کنیم و بالعکس. تکنیك آن بدین ترتیب است که از یك لیوان کوچك لوله دار که شبیه قوری چای خوری می باشد استفاده می شود. «قوریهای مخصوص نتی وجود دارد». انتهای لوله قوری، مخروطی

1- jalaneti

است به طوری که نوك آن در داخل بینی جای می گیرد. آب باید تا حدی نمکی و گرم باشد (غلظت نمك ۹ در هزار) روش عمل بدین ترتیب است که سر و گردن را به طرف راست خم کرده و ظرف را در دست چپ قرار می دهیم. «روی انگشتان» به آهستگی آب را به داخل بینی چپ می بریم و می گذاریم که از سینوس ها عبور کند، و آنگاه از بینی راست خارج شود. پس از عبور دادن حدود ۱/۴ لیتر آب، عمل را معکوس کرده با عبور دادن آب به داخل بینی راست و خارج کردن از بینی چپ معکوس می کنیم. هنگامی که آب از دماغ عبور می دهید بایستی دقت شود که دهان باز بماند و تنفس از دهان انجام شود. دقت شود که تنفس از بینی انجام نشود.

پس از عبور دادن آب، بینی را به ارامی و با سرعت جریان هوا به داخل و خارج تمیز کنید. تمرین باید هر دفعه با یك بینی انجام گیرد تا زمانی که آخرین قطرات آب نمك از سوراخهای بینی خارج شود.

تمرین جالانتی جزو تمرینات هاتایوگا محسوب می شود. این تمرین اعصاب اطراف اجناچاکرا را ماساژ می دهد و باعث بیدار شدن اجناچاکرا می گردد. همچنین مویرگهای بینی کاملاً پاك و باعث راحتی و عبور آزاد تنفس از بینی ها می شود. جالانتی را به راحتی می توان انجام داد، اما برای حصول اطمینان از موفقیت و صحت عمل باید حداقل یك بار در حضور گرو یا معلم یوگا تمرین شود. تمام تمرینات یوگاآسان هستند ولی برای انجام تکنیك ها و در جهت احساس اثر هریك از تمرینات در افراد مختلف پیشنهاد می گردد که تمرین را از معلمین خبره یاد گیرند.

۲- آسانا، برای مدیتیشن

پادماسانا ۱

پادما، به معنی، لوتوس، و حالت نیلوفری است. در مراحل مدیتیشن شخص باید قادر به نشستن

1- padmasana

تکنیك به این صورت است که پاها کشیده می شوند، پاشنه پا مابین مقعد و آلت تناسلی و کف پا بر روی ران پای دیگر گذاشته می شود، پای دیگر خم شده بر روی استخوان تناسلی قرار می گیرد. انگشتان پا مابین ران و نرمه ساق پا واقع می شود. انگشتان پا، پائین کشیده شده و مابین عضلات ران و ساق پای مقابل قرار گیرند. دستها ممکن است روی زانوها، و طرف پا باشند.

- سیدهایونی آسانا ۱

«سیدهایونی آسانا»، شکل آسان سیدهاآسانا است که صرفاً به زنان اختصاص دارد این آسانا از ابتدا با هر ساق پا انجام می شود و بهترین حالت تمرین بدون زیر پوش است. این تمرین با «گیان مودرا» همراه است.
حالت نشستن به این ترتیب است که ساق پای راست را خم و کف آن را به زیر ران چپ، ببرید، پاشنه پا در برابر واژن باشد. بعد ساق پای چپ را خم کرده و بر روی ران و ساق پا قرار دهید. انگشتان پای راست را در داخل فضای مابین نرمه ساق پای چپ و ران قرار دهید. ستون فقرات کاملاً راست و کشیده مثل اینکه باسن در زمین کاشته شده است.

سوخ آسانا

سوخ به معنی آسان است، حالت راحتی برای انجام تمرین جاپا و مد یتیشن است. در این تکنیك تنها وضعیت نشستن منظور است، پای راست را زیر ران پای چپ، و پای چپ را به زیر ران پای راست قرار دهید. دستها روی زانو، پشت، سر و گردن مستقیم. این تمرین را می توان با یك بالش کوچك که زیر باسن قرار می گیرد انجام داد. تاکنون ما بیش از اندازه وقت خود را در مقدمات صرف کرده ایم. اگر شما با خواندن روش جالانتی و حالتهای مدیتیشن، شروع به تمرین نمائید، توجه خواهید داشت که کدام یك از آساناها برایتان مناسب است و ضمناً بیشترین اثر را در مدیتشن دارد و آنگاه با انتخاب وضعیت نشستن مطلوب تمرینات بعدی را ادامه می دهید.

1- siddhg yoniasana

۳- ذکر- امکار

این درس و درس بعدی، ذهن را برای تمرینات پیشرفته و قدرتمند آماده می کنند. وقتی که به مدیتشن می نشینید لازم است که، ذهن ساکت و آرام باشد. تفکر نباشد، فقط آگاه از افکار باشد. هیجان، عصبانیت، احساسات عاطفی باید مطیع و مهار شوند. تنشها وانهاده گردند. ذهن همیشه در جستجوی توجهات، هیجانات، کارها و تفریحات خارجی است، باید از این حالات بیرون آید و به داخل کشیده شود. این حالت روحی به وسیلهٔ ذکر امکار شروع می شود.
امکار نام مانترایی است که به ۱-م داده شده. ۱-م صدای سه گانه کیهان«آفریدن، حفظ کردن، منهدم کردن» از سه سیلابل تشکیل شد ه است. تلفظ به صورت ۱- و-م (a-u-m) می باشد. همچنین مشخصه پر بودن و تکامل هوشیاری جهانی است، زیرا ذکر با دهانی باز، از گلو و پشت دهان شروع و اجرا می شود.
صدا بتدریج تا به جلوی دهان و لبها رسیده سپس دهان بسته می شود.
درباره امکار بحث زیادی می توان کرد. در واقع کتابهای زیادی درباره این موضوع نوشته شده است. برای منظور ما، در این کتاب، کافی است بدانیم که امکار یکی از قوی ترین و مناسب ترین اذکار برای تمام مردم است. آن یك انتقال دهنده تغییرناپذیر برای تمام ذهنهای آرام و آسوده می باشد.
اولین تکنیك ذکر، نشستن در یك وضعیت مدیتشن است و کشیدن یك نفس عمیق، بطوری که ریه ها به راحتی پرشوند. سپس ذکر ا-م به آرامی، باتمام آگاهی نسبت به صدائی که بیرون می‌رود شروع می شود. تصور کنید که صدا و دهان در مرکز بین دوابرو قراردارند واز مرکز آجنا است که صدا خارج می شود. ذکر هر ا-م باید طولانی و پیوسته باشد. صدا باید ثابت و یکنواخت باشد بنابراین با ادامه تمرین، ذکر ا-م بتدریج طولانی خواهد شد. این تمرین را تا یك ساعت می توان ادامه داد. هرچند برای تمرین روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه کفایت دارد تا ذهن راآرام سازد.
دومین تکنیك، نه تنها ذهن را آرام می کند بلکه باعث افزایش قدرت تمرکز ذهن بر روی آجنا می شود.
این روش با ذکر سریع ا-م انجام می گیرد، هر ا-م نمی باید بیش از ۱/۵ ثانیه طول بکشد به طوری که در یك دقیقه چهل مرتبه ذکر مانترای ا-م انجام می گیرد. هر ذکری باید در جهت

مرکز ابرو باشد، مانند نیزه ای که به سمت این نقطه پرتاب می شود. مانترای ا-م باید با تکرار و حتی در وقت معین انجام شود. مانترای ا-م باید پیوسته باشد. به طوری که «م» آخر آن به «ا» اول متصل گردد. به ترتیبی که تمرین پیش می رود ذهن به درون کشیده خواهد شد، و در عین حال باید مواظب بود که تکرار مانترای ا-م با صدای «مو» تداخل نکند.
این تمرین قدرتمندتر می شود وقتی که با یك گروه مشتاق انجام پذیرد. بعد ذکر«چانتی» باید با یك هماهنگی صوتی اجرا شود.
مکان متناوب برای جهت دادن نیروی مانترا نقطه پائین آجناچاکرا در بالای ستون فقرات، نزدیك مغز پائین می باشد. این نقطه را می توانید باانجام تمرین مخصوصی که در کتاب« کندالین تانترا» به وسیله پرامهاناساتیاناندا به منظور کشف کردن آجناچاکرا با انقباض مولاداهارا نوشته شده پیدا نمائید.

۴- جاپا

جاپا یك ساداناي روحی سنتی است که به وسیله اکثر مذاهب انجام می گیرد. در مذهب هندو مانترا به وسیله «گرو» و براساس نوع شخصیت و طالع هرفردبه او داده می شود. در سیستم یوگا، گرو مانترا را به شاگرد تعلیم می دهد. دلیل دادن مانترا توسط گرو، این است که گرو از نظر علمي و عملي، اثر مانترا را بر ذهن می داند. عمل مانترا به این صورت است که به عمیق ترین لایه های ذهن نفوذ می کند. ارتعاشات مختلف مانترا به وسیله تکرارش بر مراکز مختلف مغز اثر می گذارد و در نتیجه به تنهایی باعث بیدارشدن این مراکز می گردد.
منافع فوری مانترا، آرامش و حالت مثبت دادن به ذهن است به وسیله تبدیل شرایط مغز از طریق آزادسازی تنشهای ذهنی راه تأثیر فرونشاندن ذهن است که مانعی برای بیداری عمیق تر نخواهد بود.
هدف دوم، در مورد بیدار کردن روان و روح است که با انجام دادن مانترای مخصوص که توسط گرو در زمان معینی که طالب آماده شده به او داده می شود. این سیستم تانترا است که برای هر چاکرا، مانترا و یانترای مخصوص داده می شود. سیستم تانتریك برای بیدار کردن مراکز، بسیار پرقدرت است و برای نابالغین در حال رشد می تواند بسیار مضر باشد. برای مثال وقتی که آجناچاکرا بیدار شد، ذهن باز می شود و انرژی بسیار زیادی را آزاد می کند، بطور ی که افکار

بسیار قدرتمند می شوند. در اذهان تربیت نشده یك مشکل فکری غیرقابل کنترل به ابعاد وسیع گسترش می یابد، و در نتیجه باعث توهمات می گردد. این حقیقت که ذهن به وسیله آجناچاکرا بیدار می شود، می تواند یك خطر تهدید کننده به شماربرود. شخص می تواند دانش و افکار، آرزوها، امیدهای دیگران را بدست آورد، البته برای ذهن تربیت شده یك دارائی باارزش است در حالی که برای ذهن ضعیف و تربیت نشده این آرزوها و احساسات به سادگی می تواند یك طرح فریبنده یا بار مسئولیت که او نمی تواند قبول نماید، باشد.
تا زمانی که گرو، شخص را به آئین مشرف نکرده و مانترای مخصوص برای بیداری آجنا به او نداده است، او باید از مانترای ا-م استفاده نماید. این مانترای جهانی برای هر شخص و هر طبیعت و شخصیتی مناسب می باشد.
با تکرار مانترا، شما می توانید از تسبیح استفاده کنید. در سیستم یوگا، تسبیح دارای ۱۰۸ دانه است. عدد ۱۰۸ وقتی که با مانترا ترکیب شود به یك عدد خجسته تبدیل می گردد. تکنیك بدین ترتیب است که تسبیح بین انگشت سوم و چهارم نگه داشته می شود و انگشت شست دست راست دانه های تسبیح را یکی یکی با ریتم مانترا می گرداند. از کله «اخوندك» تسبیح نباید گذر کنیم وقتی که به آن رسیدیم تسبیح را برگردانده و در جهت دیگر دوران می دهیم.
تسبیح را از چوب توسکا، صندل، سنگهای کریستال، تخم نیلوفر، یا هسته های فندق درست می کنند. مانترا خودش قدرتمند است. وقتی که همراه با تسبیح باشد، تسبیح از ارتعاشات پر می شود. به همین دلیل است که تسبیح در کیسه ابریشمی و خارج از دسترس دیگران نگه داری می شود ،زیرمردم ارتعاشات متفاوت دارند.
پیش نیاز جاپا نشستن در یك وضعیت راحت است. چشمها را می توان باز نگه داشت گرچه در شروع، بهتر است چشمها بسته باشند. هرچند وقت می توانید وضعیت نشستن خود را به حالت راحت تری تغییر دهید، مشروط بر اینکه سعی کنید کمتر به بدن تغییر جهت دهید.
اولین تکنیك جاپا تکرار مانترا با صدای بلند است و با زمان بندی دقیق، تسبیح را با ریتم

مانترا حرکت دهید، این روش را«باچاری جاپا۱ » گویند. پیشرفت به مرحله دوم جاپا پس از ماهها و یا بیشتر طول می کشد. جائی که مانترا به صدای بلند زمزمه نمی شود، بلکه بدون صدا گفته می شود، یعنی لبها طوری حرکت می کنند، مثل اینکه با صدا، مانترا را می گویند، ولی مانترا خود انعکاسی از ذهن می شود، گوش نمی تواند بشنود، این جاپای ساکت، حرکت دهان است به نام «اپانشوجاپا۲».
سومین تکنیك جاپا،تکرار ذهنی مانترا است که لبها حرکت نمی کنند به این جاپا«ماناسیك۳» گویند. جاپای ماناسیك خیلی قوی تر از دوقسم بالا است، قوی ترین روش تکراری است که به درون می رود بدون اینکه خودآگاهی تمرین کننده خواستار آن باشد این بنام «جاپا اجاپا ۴» نامیده شده.
اولاً «بی خاری» به وسیله تکرار مانترا، با صدای بلند و پیوسته تمرین می شود. بازوم را باید همراه با گرداندن مهره تسبیح مانترا مانند زمان دم انجام دهید. هر مانترائی باید با نیرو و ارتعاش خودش همراه به سمت «برومادهیا۵» باشد «قسمت پشتی آجناچاکرا».
در مسیر پیشرفت، شما دیگر نیازی به «بوخاری» ندارید و می توانید همان تکنیك های «اوپانشود» و در نهایت «ماناسیك جاپا» را ادامه دهید.
تمرین جاپا، با آگاهی بر روی آجناچاکرا اثر پاك کننده دارد. این تمرینات به نام چاکرای،«شودهانام۶» است «این تمرین از تمرینات تانتریك است که تسبیح های مخصوص برای تمرین هر چاکرا بکار برده می شود». تمرینات مربوط به آجناچاکرا باید در سکوت انجام گیرند، زیرا طبیعت معنوی آجناچاکرا چنین است. دراین حالت می توان بسیاری از تمرینات ماجراجویانه روحی را ظاهر ساخت. برای مثال، تمام بدن «کالبد روحی» در قبل و بعداز تمرین آسانا«وضعیت یوگا» ظاهر می شود. بنظر می رسد که وزن بدن به هیچ تبدیل شده. اغلب

---

1 baikharigapa
2 upanshujapa
3 manasicjapa
4 ajapajapa
5- brumadhya
6- shodhamam

نورهائی مشاهده می گردد که نور سفید آجنا مشخصه آن است. ممکن است شما چشم یك انسان را مشاهده کنید. ممکن است چشم خودتان در مرکز ابرو به شما نگاه کند.
ضربان ارتعاشات مانترا، در چاکرا و سپس در تمام بدن، بالا و پائین ستون فقرات پخش می شود و از مغز بیرون می رود.
نیازی به گفتن ندارد که «آجنا شود هانام» یك تمرین بسیار مهمی در بیدار کردن این چاکراست. آن را به عنوان پیش قراول موفقیت در تکنیکهای تانتریك نام برده اند از مانتراها، یانتراها و ماندالاهای مخصوص استفاده می نماید ۱

۵- کایااستریوم ۲

«کایااستریوم» به معنی بی حرکتی بدن است.این اولین مرحله، در تمام تمرینات مدیتیشن است. برای اینکه اساسی برای تمرکز باشد ذهن باید از بدن بیرون کشیده شود و تحت کنترل کامل قرار گیرد. کنترل ذهن مشکل است حتی برای یك یوگی پیشرفته، ولی برای یك مبتدی، کنترل بدن و ثبات بدن فیزیکی و آگاهی از ذهن بطور خودکار باعث آرامش می شود.
اولین قدم، در تمرین نشستن در یك وضعیت مدیتیشن، پادماسانا، سیدیاسو گ هاساناست. سپس بایستی ستون فقرات، سر، راست و محکم نگاهداشته شوند و دستها روی زانو در حالت چین مودرا قرار گیرند چشمها به آرامی بسته شوند. آنگاه ذهناً به طور منظم، عضلات و مفاصل وانهاده گردند. برای مثال شما می توانید از پای راست، زانو، ترمه عضلات ساق پا، باسن، سپس پای چپ با بالای باسن، بعد شکم، سینه چپ، سینه راست، کپل راست، کپل چپ،

۱امام محمد غزالی ذکر رابه چهاردرجه تقسیم کرده است.
اول- به زبان است ودل غافل از آن. اثرآن ضعیف است اماخالی از اثر نیست.
دوم- آنکه بر دل بود امّاقرارنگرفته باشد، چنین بود که دل را به تکلیف آن باید داشت.
سوم- آنکه ذکر قرار گرفته باشد ودر دل مستولی شده، این مرحله عظیم است.
چهارم- آن بود که مستولی بر دل مذکور بود وبس وآن حق تعالی است نه ذکر: بلکه کمال آن است که ذکر وآگاهی از دل برود ومذکور ماند وبس... دل تهی گردد همه وی گردد وهیچ دروی نگنجد ...
2- kayastairium

شقیقه راست، چشم راست، چشم چپ، بینی، گونه چپ، گونه راست، لب بالائی، لب پائینی و چانه شروع کنید.
درآغاز موفقیت خود را بررسی کنید. مطمئن شوید که ستون فقرات کاملاً مستقیم سر راست، بدن وانهاده است، به خودتان بگوئید «برای پنج دقیقه بعدی من ثابت خواهم ماند، من ساکن خواهم ماند، من عضله ای را حرکت نخواهم داد.» اجازه ندهید بدون آگاهی حرکتی در انگشتان دست یا پا انجام شود. مهم نیست چه مقدار فشار باعث حرکت یاموفقیت می شود. دردهای کوچك را رها کنید. اگر کشش و یا خارشی در پوست ایجاد شد ذهناً با خود بگوئید: نه، من حرکت نخواهم کرد تا زمانی که خودش برطرف گردد.
اغلب برای مبتدیان درآغاز، بدن شروع به پیچش، لرزش یا پرش می کند. در این مورد شما باید از قدرت اراده استفاده کنید. بگوئید «ذهناً» من ثابت خواهم بود، من محکم خواهم بود، بدون تکان، بدون حرکت به هیچوجه. شما باید مانند مجسمه بنشینید، کاملاً آرام، کاملاً ساکت، بی حرکت، مانند سخره. این ایده ای است که شما باید در ذهنتان حك نمائید برای دستیابی به موفقیت کامل.
با به دست آوردن کنترل اولیه بر روی بدن، تمرین را تا زمانی که تغییر حاصل شود ادامه دهید. تغییر در بدن ظاهر خواهد شد، به طوری که بنظر می آید تمام اتما در درون ذهن اتفاق می افتد. وزن بدن ظاهراً کاهش می یابد و شما ممکن است احساس کنید، به سنگینی قبلی روی زمین قرار نگرفته اید. شاید چند سانتیمتر بالاتر از زمین شناور هستید. بدن شروع می کند به سفت و محکم شدن به طوری که حتی اگر شما بخواهید حرکت کنید، واکنش بوجود نمی آید.
این حالت «سفتی روانی بدن» نام دارد و این مرحله سفتی لازمه تمرینات پیشرفته می باشد.
اگر شما این تمرین را روزانه برای مدت نیم ساعت انجام دهید بسرعت پیشرفت خواهید کرد.
در شروع شما باید با انضباط زیادی برای حدود ۵ دقیقه حالت نشستن را انجام دهید و بتدریج زمان نشستن را زیاد کنید. خیلی راحت تر است طول زمان نشستن را با استفاده از ساعت زنگ دار و یا ادوات مشابه تنظیم نمائید. اجرای «کایااستریوم» به تنهائی ساده است و اگر برای سه تا سه ساعت و نیم با کنترل کامل بر تمام بدن تمرین گردد، به مرحله سامادهی صعود می کنید. این هدف یوگی است هرچند ما در این سیستم درانتظار رسیدن به استحکام روح هستیم که اساس درس بعدی است.

۶- تراتاکا

حالا شما به قابلیت سفت کردن روانی نائل شده اید و آمادگی تمرین «تراتاکا» را دارید. تراتاکا اولین سری از تمریناتی است که نیاز به تمرکز و توسعه تمرکز دارد. قدرت یاشاکتی ذهن بسیار قوی است، ولی با توجه به آرزوهای بسیار زیاد، انرژی در طول زمان هدر می رود و انرژی ذهن به هزاران جهت پراکنده می شود. اگر ما بتوانیم شاکتی ذهنی را جمع کنیم و برای یك منظور مشخص یا روحی، یا کلمه ای بکار بریم موفقیت را ازدست نمی دهیم.
در جهت تمرکز، بر روی یك شئی، داخلی یا خارجی، ذهن باید تحت کنترل باشد، به طوری که مزاحمتها را به دور نگه دارد. ذهن باید لذت یا احساس شعف و راحتی را از نظر تمرکز بر روی شئی کسب نماید. برای انجام این کار باید به طور انفرادی شئی انتخاب شود. بعضی از افراد این شعف را با تمرکز به وسیله آگاهی از گرو شکل مانترای ا-م یك گل، طلوع خورشید، ماه بر آسمان باز یا شعله شمع بدست می آورند.
از همه اینها، شعله شمع و تمرین بر روی شئی، برای مبتدیان بسیار مناسب است. تراتاکا بهترین تمرین تمرکز روی شئی خارجی برای مبتدیان است. زیرا برای ذهن توبیت نشده راحت تر می باشد.

ذهن عادت دارد که خودش را به اشیای خارجی متصل نماید، وهر چند وقتی که ما چشمها را برای تمرکز برروی سمبل های داخلی یا نقطه ای می بندیم، ذهن دائماً مشوش است. ذهن وقتی که از طویق رابطه های حساس عمل کند، حقیقتاً انرژی از دست می دهد و وقتی که بر روی شئی درونی تمرکز کند وَ شکل احساسها را به درون بکشد انرژی کسب می کند این فرآیند کسب انرژی همیشه نیاز به کمی کوشش ارادی دارد. هرچند، شئی خارجی ذهن را می تواند شاد کند زیرا برای ذهن اشیای طبیعی، مانند این است که رودخانه ها از کوهها به دریا سرازیر می شوند.

شعله شمع، یك شئی ظریف برای شروع است زیرا دارای شکلی ظریف و رنگی است. توجه بر روی شعله طبیعی است و تمام مردم از زیبائی و تشعشع و هاله آن لذت می برند. محل تمرین تراتاکا، اتاق تاریك است. درب ها و پنجره ها باید بسته باشند و پرده ها کشیده، به طوری که به جز نور تنهای شمع، در اتاق کاملاً تاریك، چیزی دیگر نباشد. باد یا کوران هوا وجود داشته باشد، شعله شمع نباید به نوسان درآید.

در یکی از وضعیت های مدیتشن قرار گیرید و شمع را مستقیماً در مقابل بینی قرار دهید، به طوری که بالاتر از مرکز ابروها و یا پائین تر از چانه نباشد. شمع یا باید در فاصله حدود ۲۰ تا ۳۰ سانتیمتری از چشمها قرار گیرد یا در فاصله ای از چشمها واقع شود که چشمها بتوانند به راحتی و بدون فشار به آن تمرکز کنند. این فاصله بستگی به قدرت دید چشمهای شخص دارد. بعد چشمها را ببندید و تمرین «کایااستریوم» را تا زمانی که تمام بدن به نقطه سفتی روانی برسد ادامه دهید.

در این نقطه، نه قبل از آن، چشمهایتان را باز کرده بر روی شعله شمع تمرکز کنید. بر روی یك نقطه از شعله شمع تمرکز کنید، به نقطه بالای فتیله، جائی که رنگ آن تغییر می کند «در یك نقطه مخصوص رنگ شعله تفاوت می کند»، ممکن است قرمز یا آبی یا زرد روشن باشد. با تمام توجه بر این نقطه خیره شوید تا هنگامی که اشکها سرازیر شوند تمرین تمرکز را برای سه دقیقه ادامه دهید. بده و چشمها نباید حرکت کنند ممکن است پلك ها هراز گاهی باز و بسته شوند ولی چشمها نباید حرکت نماید.

سپس، چشمها را بسته نگاه دارید، شما باید آگاه به تصویر داخلی باقی بمانید. یك هسته کوچك نور ممکن است، زرد یا سبز یا قرمز باشد، ممکن است در تمرینات اولیه، اگر تنش باشد هسته نور ظاهر نشود، با پایداری به دیدگاه درونی آن خواهد آمد.

شما باید بی حرکتی بدن و آگاهی از هسته را به طور ثابت حفظ نمائید.

پس از زمان کوتاهی، هسته[1] به طرف «چید آکاش» حرکت می کند. ممکن است به طور مستقیم یا تحت زاویه ای قرار گیرد معهذا با حرکت آن شما باید حرکتش را تعقیب نمائید تا زمانی که از نظر ناپدید گردد. بعضی اوقات پس از اولین مرتبه ناپدیدشدن، هسته مجدداً در وسط ابروها ظاهر می شود و دراین حالت شما باید حرکتش را به طرف بالا و جهات دیگر تعقیب کنید.

1 seed

شما باید آگاهی هسته داخلی۱ را تا وقتی که ظاهر شدنهای مجدد متوقف گردد، ادامه دهید.
سپس چشمها را باز کنید و تمرین را تکرار نمائید. این را یك دور «تراتاکا» می گویند.
بین هر دور از تراتاکا شما می توانید، در صورت نیاز، موقعیت خود را تغییر دهید ولی نباید ثبات و بی حرکتی بدن رااز دست بدهید.
این تمرین تراتاکای خارجی است و عالی ترین مقدمه برای آماده سازی تمرین تراتاکای درونی و مدیتشن و تمرکز بر روی آجناچاکرا می باشد. با تمرین تراتاکا، دید چشم قوی شده، ذهن آرام می شود و به استعداد متصور ساختن کمك می کند.
حالا شما به نقطه ای از تمرینات رسیده اید که لازم است واقعیت روحی را کنترل کنید، تا به اینجا کلاً تجربه بود. در مرحله بعدی تراتاکا، شما باید به مشاهده دقیق هسته نور بپردازید، و به محض شروع حرکت شما باید آن را در مرکز بین دوابرو متوقف نمائید. این تکنیك پیشرفته نیاز به قدرت اراده دارد، شما فقط با اراده می توانید هسته نور را ثابت نگه دارید. در تمرین نهائی تراتاکای خارجی، وقتی شما یك دور را تمام کردید، چشمها را ببندید و تصویری از شمع روشن شعله، فتیله، نور شمع، شمعدان و پایه آن را در ذهن تجسم کنید. باید سعی کنید که تمام اجزا به صورت روشن در تصور ذهن شما قرار گیرد.
قدرت رسیدن به تجسم روشن شئی خارجی، علامتی از قابلیت پیشرفته در تمرکز است. و اگر شما نمی توانید این کارراانجامدهید، باید به استمرار تمرین بپردازید. به محض اینکه قدرت دستیابی به وانهادگی وازدست دادن تنش ها حاصل شد، شما قادر به حرکت بیشتر به سوی تجسمات واقعی مختلف تراتاکای خارجی می شوید که در اصطلاح سانسکریت «با هیرانکاتراتاکا۲ نامیده می شود و مقدمه تمرین بعدی است که آن را« تراتاکای» درونی نامند.

– آنتراتراتاکا (تراتاکای درونی)

حال به اولین تمرین روحی می رسیم جائی که ما از اشیای خارجی بریده به نقطه یا شئی درونی

1- Interana seed awareness

2 bahirangatrataka

آگاهی می یابیم. این تمرین نیاز به ذهن آرام و بدن بی حرکت و ثابت دارد.
ابتدا تمرین «کایااستریوم» را انجام دهید تا به مرحله استحکام بدنی و ذهنی برسید واحساس کنید بدنتان چون یك صخره است یا شبیه یك مجسمه. انگاه ازجریان تنفس در گلو آگاه شوید، آگاهی یابید که بطور ثابت ناظر بر انجام عمل دم و بازدم هستید، و حالت تنفس را احساس می کنید. این تنفس روحی یکی از قوی ترین ابزار برای آرامش ذهن است. تنفس ها بایستی طبیعی باشند، بعضی مواقع کمی طولانی تر، بعضی اوقات کمی کوتاه تر ولی در هر حال شما بسادگی باید مراقب رفت و آمد آن باشید، وقتی که تنفس می کشید شما دم روحی را انجام می دهید و در بازدم آن را خارج می کنید. اگر به وانهادگی و یا رهائی ازتنشهای بیشتر برسید، آنگاه سرعت تنفس خیلی کم می شود تا به حدی که بسختی حرکت می کند واحساس کاملی از هوشیاری در جریان تنفس از طریق ناحیه گلو می نمائید.
وقتی که شما برای ۱۵ دقیقه عمل تنفس را ادامه دهید، آگاهی خود را به مرکز ابرو برده و از وجود یك ستاره آگاه می شوید، شما ستاره را تصور کنید و آن تصویر را به طور ثابت در مرکز بین دو ابرو نگهدارید. در شروع ممکن است نور به صورت یك فلش در یك لحظه ظاهر شود. برای شروع این رویت کافی است و از آن به بعد استعداد توسعه تصویر راادامه خواهید داد.
این تمرین باید زیرنظراستادانجام شود

۷ - شامباهاوی مودرا ۱

شامباهاوی را بعضی مواقع به نام « برومادهیادریشی۲ » نامیده اند. شامباهاوی ملکه تمرینات اجنا چاکرا است، زیرا این مودرا به شیوا اختصاص دارد و مورد علاقه اوست. در تثلیب شیوا، موانعی که موجب جلوگیری شخص از پیشرفتهای ذهنی، روانی، روحی می شود، آمده است.
شامباهاوی مودرا باید در وضعیت مدیتیشن تمرین شود. ستون فقرات و سر مستقیم و صاف باشد. ابتدا به نقطه ای در بالای سر تمرکز کنید. آنگاه بدون حرکت سر با چشمهای باز به

---

1 shambhavimudra

2- brumadhya drishti

بالاترین نقطه مسکنه بالای سر- دقیقاً نقطه بین دو ابرو- متمرکز شوید. برای متمرکز کردن چشم ها به نقطه بین دو ابرو، انگشت شست را در مقابل بینی نگه می داریم و دست را می کشیم. چشمها باید بر روی انگشت شست کانونی شوند. با پیشرفت چشمها نباید حرکت را تعقیب نمایید. در این وضعیت است که چشمها بر مرکز ابرو کانونی می شوند.
این تمرین را می توان در حد توانائی ادامه داد تا وقتی که خستگی در روی عضلات چشمها احساس گردد. سپس چشمها را آزاد کرده و پس از مدت کوتاهی، بدن را ثابت و چشمها را به آرامی ببندید. شامباهاوی مودرا را تکرار کنید، تکنیك در ده دور انجام می شود.
شامباهاوی مودرا در جهت دادن ذهن به مرکز «بروناهیا» و بیداری طبیعی ذهن و قابلیت تمرکز در جهت دادن ذهن در مسیر روحی و افزایش نیروی پرانیك، عمل می کند. شامبا هاوی راهیش نیاز تمرینات بعدی برای بیدار کردن اجنامی باشد. شامباهاوی مودرا باید با کچاری مودرا توأم گردد.

۸ - کچاری مودرا

ك« KHE» به معنی آسان است و چاری « CHARYA» به معنی شخصی که حرکت می کند. این تمرین برای افزایش اثر « شامباهاوی مودرا» داده شده است. منظور از نام این تمرین، این است که چنان حالتی در ذهن ایجاد می کنند که بدن اختری و بدن احساسی، از بدن فیزیکی جدامی شوند و آگاهی در فضای بین سیمای فیزیکی و اختری یعنی آکاشا قرار می گیرد. این تمرین باید فقط در رابطه نزدیك با گرو انجام شود.
روش کار به این صورت است که زبان لوله شده و به عقب تا سق بالائی دهان، کشیده می شود در حالی که در یك وضعیت راحت نشسته اید. دندانها را روی هم قرار دهید و دهان را بسته نگه دارید. در کچاری مودرای کامل، در هاتایوگا، زبان را لوله کرده و به قسمتی در برابر فضای بین ابروها در انتهای سق به عقب می کشید. برای این تمرین ساده کافی است زبان را لوله کرده و داخل سق و پشت استخوان سق، به عقب به کشید.
وقتی که زبان به محل عبور بالاتر یعنی به مجرای بینی برسد، یك مایع شیرین از غدد بزاقی ترشح و مزه می شود. شخصی که اجرای این تکنیك تسلط یابد قادر به انجام تمرین کمباهاك (حبس دم) به هر مدتی که بخواهد می باشد. یوگی هائی که خودشان را برای روزها و حتی

هفته ها بدون غذا وهوازنده نگه می دارند به این سطح از مهارت دست یافته اند. این مودرا، نکتار را که در ارتباط به آجنا چاکرا است فعال می کند. هدف کچاری مودرا برطرف کردن ضعف، بیدار کردن شاکتی کندالینی و محافظت ازانرژی های حیاتی است.
در کچاری مودرا عضلات آرواره پس از مدتی خسته می شوند. وقتی به این حالت رسیدید زبان را آزاد کنید، بزاق اضافی را به بلعید و پس از یك زمان کوتاه مجدداً کچاری را تکرار نمائید.
هر دو این تمرینات (شامباهاوی و کچاری) باید تواماً در یکی از حالات نشسته مدیتیشن انجام گردد. برای خاتمه تمرین ابتدا شامباهاوی مودرا و سپس کچاری مودرا را رها کنید.

۹ - انالوم ویلوم ۱

این واژه سانسکریت به معنی بالا - پائین است. در این تمرین حرکت تنفس با آگاهی به سمت بالا و پائین انجام می شود.
ابتدا، شما باید تمرین استحکام روحی یا «کایااستریوم» را انجام دهید. به محض اینکه شما به نقطه ای از هوشیاری رسیدید، می توانید تنفس آگاهانه از بینی ها را شروع کنید. ابتدا احساس کنید نفس از بینی چپ داخل می شود واز بینی سمت راست خارج می گردد، بعد ازسوراخ سمت راست داخل وازسوراخ بینی سمت چپ خارج وآنگاه آگاهانه جریان رفت و برگشت تنفس را در هر دو بینی با هم انجام دهید، به محض اینکه آگاهی نسبت به تنفس در بینی جا افتاد، کنترل کردن آن را شروع کنید.
تکنیك این است که ذهناً جریان تنفس را در هر دو سوراخ بینی کنترل نمائید. شما باید آگاهانه از بینی سمت چپ، دم را و از بینی سمت راست بازدم را انجام دهید. بعد، از بینی سمت راست، دم را و از بینی سمت چپ بازدم را انجام دهید. این دو عمل با هم یك دور است.
همین عمل را چهار دور انجام می دهید و آنگاه دور پنجم تنفس را با هر دو سوراخ بینی عمل می کنید. به همین ترتیب تمرین راازشماره ۱۰۰ شروع می کنید وادامه می دهید تابه این نحو به صفر برسید.

1- anulom vilom

۱۰۰- دم از بینی چپ، ۱۰۰- بازدم از بینی راست، ۱۰۰- دم از بینی راست، ۱۰۰- بازدم از بینی چپ، ۹۹- دم از بینی چپ، ۹۹- بازدم از بینی راست، ۹۹- دم از بینی راست و ۹۹- بازدم از بینی چپ , تاشماره ۹۵ که دم وباز دم ازهر دو بینی.
در شمارش دقت کنید که اشتباه نشود، اگر اشتباهی رخ داد مجدداً از اول شروع کنید برای بیدار کردن آجناچاکرا یك نکته مهم در این تکنیك وجود دارد: وقتی که عمل دم را انجام می دهید تمام هوشیاری باید با تنفس ازانتهای بینی به مرکز ابرو بالا برود، وقتی که عمل بازدم را انجام می دهید تمام هوشیاری بایداز مرکز دو ابرو همراه با تنفس به خارج جریان یابد.
حائز اهمیت است که شمارش تنفسها حفظ گردد زیرا انالوم ویلوم بدون شماره بقدری قدرتمند است که آگاهیتان بسادگی توسط فضای ناخودآگاه بلعیده می شود. هدف از این تمرین فقط اجنا چاکرا و نگه داشتن در سطح روحی و یا ناخودآگاه می باشد. همچنین در فضای ناخودآگاه، شما در مقابل تأثیرات وسیعی از ذهن ناخودآگاه قرار می گیرید. آگاهی از کامل کردن تمرین را از دست می دهید. آگاهی از تمرین معمولاً برای توسعه کنترل ذهن و تمرکز بر آجنا چاکرا است.

۱۰ - ماهامودرا[1]

ماهامودرا تمرینی است که در کتب تانتریك شرح شده است، زمانی که این تمرین انجام می شود، انرژی مستقیم به محل اجنا چاکرا بین دو ابرو می رود.
تکنیك: در حالت سیدهاآسانا یا پادماآسانا به نشینید، دستها را در وضعیت چین یاگیان مودرا روی زانوها قرار دهید، در موقع تنفس سقوط دم در معده، قفسه سینه را که بالا می آید احساس کنید. وقتی ظرفیت دم کامل شد، چالانداباندا و مول باندا را تمرین کنید.
چالاندابانداً با دستهای کشیده و با بالا آمدن شانه ها در حالی که به عقب کشیده شده اند و قفل شدن چانه و قفسه سینه (حالت شبیه به قوز) شکل می گیرد.
مول باندا، روی چاکرای مولاداهارا عمل می کند. این چاکرا در ناحیه عجان در نقطه ای بین

1- mahamudra

بیضه و مخرج قرار می گیرد. تمرین این ناحیه را منقبض می کند. بااین انقباض روانی آشنا شوید هر چند انقباض فیزیکی شکل می گیرد. این حالت کمی بعد از انقباض عجان که با سیستم ارگان جنسی ارتباط دارد، اتفاق می افتد.
بعد از انجام هر دو در حد ظرفیت، بازدم را انجام دهید، با این احساس که از ناحیه ناف به بالا کشیده می شود. همزمان با انجام بانداها تمرکز بین دو ابرو است و احساس یك نقطه فشاری بر مرکز آگنا. تمرین را در حد توانائی با حبس تنفس ادامه دهید و با آگاهی و تمرکز بر روی نقطه بین دو ابرو ذهناً لفظ تریکوتی (نام این نقطه) را تکرار نمائید (حداقل سه نوبت). سپس از حالت خارج شوید، برای این کار سررامستقیم کنید، جالاندارباندها را رها کنید و بلافاصله مول باندا را و سپس بازدم را انجام دهید تا زمانی که سر مستقیم نشده است بازدم انجام ندهید.
یاد آوری: اشخاصی که به بیماری قلبی و صرع دچار هستند از انجام این تمرین خودداری کنند.

۱۱ - نادی شودانا[1]

یك کانال ارتعاشی از ارتعاش ا - م بین دو ابرو وجود دارد.
تکنیك: ابتدا بایددر یك حالت کاملاً آرام و در وضعیت کایااستر یوم بنشینید. بدن باید آگاه و وانهاده باشد. حالت نشستن را برای مدتی زیاد و تا زمانیکه به نقطه بی حرکتی برسید(این حالت خودش رخ می دهد).
آگاهی را به نقطه بین دو ابرو انتقال دهید، کوشش کنید که ارتعاش موجود در این مرکز را احساس نمائید.
اگر موفق نشدید باز هم کوشش کنید و اصرار ورزید تا محل برخورد ارتعاش احساس شود. چنانچه بازهم موفق به احساس ارتعاش نشدید، در یك خط مستقیم، آگاهی را کمی به عقب برانید، تقریباً در حدود سمت گوشها، و دوباره آن را جستجو کنید و احساس نمائید. اگر باز هم موفق نشدید، ذهناً ارتعاش نادی را در مرکز فوق تصور کنید و بر آن تمرکز نمائید. تدریجاً حالت خودش را ظاهر می کند و شما لرزش رااحساس می کنید.

1- shodhana

وقتی برخورد را احساس کردید و با آن یکی شدید، مانترای ا- م را احساس کنید که با ریتم ارتعاش نادی یکی است، آگاهی را بر این ارتعاش و مانترا، برای حداقل ۱۵ دقیقه ادامه دهید. سپس برای تمرین بعدی آماده شوید.

- گرو چاکرا

گروه چاکرا، نیروی مانترا را با نیروی تنفس جفت می کند، بنابراین مانترا برای رسوخ کردن در چاکرا راه پیدا می کند.
با توجه به تمرینات قبلی نادی شودانا، هنگام بازدم، آگاهی از مرکز بین دو ابرو به چاکرا می رود و در دم آگاهی به این مرکز برمی گردد. تنفس کوتاه و معمولی است.
یك مرتبه احساس می کنید که شما با حرکت «تنفس به جلو و عقب از مرکز بین ابرو و چاکرا و به عکس» یکی شده اید و در انجام عمل تنفس شریك هستید. در این زمان می توانید ا- م را به تمرین اضافه کنید و جریان تنفس و ریتم آن او با ریتم مانترای ا- م یکی احساس نمائید.
این تمرین، راه جدیدی را برای تنفس ایجاد می کند که با راه تنفس اختلاف دارد. تنفس در دستگاه تنفسی در بدن، حرکت ناویژه دارد. در آغاز شما تنفس را با تصور و خیال انجام می دهید اما بعد از ادامه تمرین، جریان طبیعی اش را کشف خواهید کرد این تمرین تدریجاً بعد از مدتی به صورت یك تجربه واقعی همیشه باقی خواهد بود.
رفت و آمد مانترای ا- م را به جلو و عقب احساس کنید. سعی کنید که تجربه شما عمیق تر شود، یعني تفکر به این حالت باید به صورت عملی خود به خودي در آید.

۱۲ - اجاپاجاپا

برای اینکه از این تمرین نتیجه مطلوب تری گرفته شود، سعی کنید که تمرین را زیر نظر معلم یا گرو انجام دهید. زمانی که شما تمرین را انجام می دهید، در وضعیت های کچاری مودرا و یوجانی پرانا قرار می گیرید تا مانترای سوهام در ریتم طبیعی خود قرار گیرد. پس از مدتی تمرین راه تنفس «دم» در ستون فقرات بین مولاداهاراو آگنا احساس می شود. مانترای حرکت تنفس در ستون فقرات «هام» است.

۱۳ - مدیتیشن بر روی مرکز بین دو ابرو

تمرکز بر روی مرکز بین دو ابرو، یکی از تمرینات بسیار قوی برای بیداری آجنا چاکرا است. این تمرین ساده است ولی شرط اصلی آن آمادگی کامل بدن و ذهن می باشد.
تکنیک: در یك حالت مدیتیشن بنشینید و بدن را ساکن و بی حرکت نگاه دارید، تدریجاً سعی کنید تا بدن در فرم« بدن مجسمه ای» درآید. در طول تمرین هیچ حرکتی به بدن ندهید.
پس از سکون و بی جنبشی کامل بدن، آگاهی را به مرکز بین دو ابرو انتقال دهید.
آگاهی را در مرکز بین دو ابرو ثابت و بدون حرکت حفظ کنید. در این مکان شما می توانید مافوق بدن قرار گیرید. سعی کنید که ارتعاشات نادی، ارتعاشی بین مرکز دو ابرو رااحساس نمائید و در آن غوطه ور شوید.

ضمائم

کتابی که درپیش روی شماست. برای معلمین یوگاتدریس شده است داری مفاهیم کلیدی بسیاری است که برای اهل فن قابل درك می باشدولی برای مبتدیان نیازبه توضیح بیشتردارداز اینروبااضافه نمودن ضمائمی متناسب بافصول کتاب سعی شده است تاخواننده بصیرت بیشتری به مفاهیم روحی پیدا کند.

ضمائم کتاب شامل:

۱- مدیتیشن

الف - اجاپا- جاپا

ب انترامونا

۲- بیان مطالب نظری وفلسفی درباره چاکراهی

الف - ساهاسرارا

ب - اجناچاکرا

ج - ویشودهی چاکرا

د- اناهاتاچاکرا

۳- کارما- شامل سه مقاله

۴- پیام سوامی نارانجان

۵- لغت نامه اصطلاحات به زبان انگلیسی

توضیح: برای تنظیم این ضمائم از کتب مدیتیشن ، کارماسانیاسا، استفاده شده است. مقالات کارماتوسط جناب آقای دکترعباس روحبخش که ازپژوهشگران مسائل روحی هستند ترجمه گردیده ودراختیارطالبین این رشته گذاشته شده است. ضمناً جناب آقای دکترامجدفاطمی درترجمه متن همیاری کامل داشته اند. برخودلازم میدانم که ازمحبت های بی شائبه آنان وهم چنین دوست صمیمی آقای احد صدری مجدکه مشوق انتشاراین مجلدبودندسپاسگزاری شود.

مدیتیشن

اجاپاجاپا

جاپا تکرار ثابت یك مانترا(ذکر) است. زمانی که مانترا خودبه خود و از طیب خاطر، بدون کوشش هوشیاری تکرار شود، جاپا، اجاپا می شود. گفته شده است که اجاپاجاپا ذکر قلبی است گرچه از دهان بیرون می آید. اجاپاجاپا خودش به تنهائی یك ساداناى کامل است که توانائی دارد یك داوطلب را از سطح معمولی بدن و محیط تا بالاترین حالت مدیتیشن و آگاهی برساند.
اگر اجاپاجاپا تدریجاً تحت شرایط خاص و آگاهی کامل انجام گیرد تمام تمنیات ناپیدا، ترسها عقده ها، ساماسکاراها از لایه های زیرین به سطح روان می آیند. اما این زمانی اتفاق خواهد افتاد که طالب طی زمانی مشخص به ذکر بپردازد. در وقوع این حالات طالب تنها یك گواه است بر مشاهده ساماسکاراها بدون اینکه با آنها ارتباط یابد یا اینکه ارتباطی برقرار نماید.
در جریان اجاپاجاپا، در حین گردش مانترا ریشه های دردها و رنجها ظاهر می شوند و ازبین می روند و جسم و روان جدای از تنش ها زنده می شود.
اجاپاجاپا را در یك حالت مدیتیشن تمرین می کنند. طالب هم می تواند روی یك صندلی بنشیند و به ذکر بپردازد و هم می تواند در حالت خوابیده به انجام ذکر بپردازد، اما حالت اخیر خوب نیست به هر حال در هر وضعیتی که قرار گیرید تا شروع تمرین نبایستی بدن را حرکت دهید.
برای انجام عمل، هر مانترائی می تواند بکار گرفته شود. بیشتر طالبین مانترا را از گرو (معلم یا پیر) می آموزد، اما بر طبق عقاید سنتی مانترای طبیعی مربوط به بدن هنگام دم (سو SO) است و هنگام بازدم (هام HAM).

جاپاجاپای مقدماتی

در آغاز تمرین طالب باید کوشش کند تا جریان پرانا را، در مسیر روانی جلو،(اروهان)، بین ناف و گلو، احساس کند. در اثنای دم احساس کند که پرانا، از ناف به طرف بالا به سمت گلو صعود می کند و در اثنای بازدم، احساس کند که دم از گلو به سمت ناف نزول می نماید.

حالت اول

در یك حالت کاملاً آرام بنشینید، چشمها را ببندید و گیان مودرا یا چین مودرا را تمرین کنید.
ستون فقرات را راست کنید.
برای لحظاتی، ذهن و جسم را وانهاده کنید.
عبور تنفس را در مسیر جلو بدن، بین ناف تا گلو احساس کنید. در عمل دم صعود می کند و در عمل بازدم از گلو تا ناف نزول می کند. کاملاً به عمل آگاه باشید و اجازه ندهید که تنفس شما بدون آگاهی جریان یابد. تنفس شما باید عمیق و وانهاده باشد.
برای چند دقیقه این تمرین را ادامه دهید.
حالا تصور کنید که مانترای سوهام همراه با تنفس (دم- بازدم) به درون بدن می رود و خارج می شود.
در اثنای عمل دم، صدا و صعود پرانا در بدن روانی موزون می شود.
به طور کلی به حرکت هر دو هم تنفس و نیز مانترا آگاه باشید.
این تمرین را بایستی یك هفته یا بیشتر ادامه دهید، بعد به تمرین حالت دوم بپردازید.

حالت دوم

تکنیك

در حالت نشستن وضعیت قبلی را تکرار کنید. تنفس را با مانترا هماهنگ کنید.
شروع هر تنفس در بازدم با مانترای هام و جریان در دم با «سو» همراهی می شود. و بعد مانترا «هام- سو» خواهد بود.
بعد از هر هام- سو لحظه ای سکوت کنید.
بخاطر آورید و آگاه باشید به خارج.
برای یك هفته این تمرین را روزانه انجام دهید و بعد برای حالت سوم. آماده شوید.

حالت سوم

تکنیک

در یک وضعیت کاملاً راحت بنشینید و چشمها را ببندید. خود را جسماً و ذهناً وانهاده کنید.
دم و بازدم از ناف تا گلو و از گلو تا ناف.
برای چند دقیقه به این حالت آگاه باشید.
مانترای «سورا» با عمل دم و «هام» را با عمل بازدم ترکیب کنید.
هوشیاری شما با ترکیب دو مانترا ادامه می یابد.
بنابراین سو با هام ترکیب می شود و هام با سو ترکیب می شود.
یک سیکل پایانی بوجود می آید: سو- هام- سو- هام.
ارتعاش سو را طولانی کنید و آن را با ارتعاش هام اتصال دهید.
تمرین را مدتی ادامه دهید.

حالت ۴

در این حالت، شما تکنیک های ۱ تا ۳ را به یک نسبت و یک جا و به طور متناوب تمرین کنید.
تکنیک
در یک حالت کاملاً راحت بنشینید و به تنفس طبیعی آگاه باشید.
خود را کاملاً وانهاده کنید.
حرکت پرانا را در مسیر جلو، به طرف بالا، از ناف تا گلو احساس کنید. هنگام دم با مانترای «سو» احساس کنید که در بازدم، نفس از گلو تا ناف با مانترای هام فرو می افتد.
در آغاز، به تنفس آگاه باشید و شکل دورانی سو- هام را احساس کنید.
برای چند دقیقه تمرین را ادامه دهید و بعد آگاهی خود را با ادامه هام- سو منطبق کنید. بعد از دقایقی شماملاحظه می کنید که سو و هام در پایان با هم ترکیب می شوند.
ادامه این دوره سو، هام، سوهام، سوهام را حفظ کنید.
بعد از مدتی احساس می کنید که تغییری در حال رخ دادن است، «سو» می شود هام و «هام»

می شود سو این حالت را از طیب خاطر همراهی کنید.
تنها مثل یك گواه به تغییر مانتراها که انجام می شوند آگاه باشید و برای مدتی در این حالت باقی بمانید.
این تمرین را برای چندین روز انجام دهید و سپس به مراحل بعدی بپردازید.
حالتهای ۵ - ۶ - ۷ - ۸.
اینها دقیقاً با حالات یك تا چهار یکسان هستند، جز اینکه این حالات (۵ تا ۸) با کچاری مودرا و یوجایی پرانایام تمرین می شوند.
بعد از کسب مهارت کامل در تمام حالات، سعی کنید که اجاپاجاپا را به طور مرتب و همیشگی با خود داشته باشید.

اجاپا جاپا - متوسط

این تمرین به نیروی قدرتمند تخیل احتیاج دارد. به خاطر آورید هر فعالیت ثابتی را که در اندیشه دارید و عمل کرده اید. این امر خیلی مهم است، زیرا اگر شما تمرکز کنید و حالت تمرکزی خود را فراموش کنید، هرگز در مدیتیشن موفق نخواهید بود. بنابراین به هر چه که انجام می دهید آگاه باشید.
در فکر خود داشته باشید که شما در حال متصور ساختن هستید و نفس بکشید و این حالت را ادامه دهید.
اگر ذهن شما سرگردان شد، به سرگردانی فکر آگاه باشید، بسادگی تمرکز کنید و آگاه باشید که در حال تمرکز هستید.
در این تمرین به جای تجربه کردن پرانا، بین ناف و گلو، باید کوشش کنید که جریان پرانا را در نادی سوشومنا احساس کنید. باید حرکت پرانا را در هر چاکرا احساس کنید. چاکراها. مولاداهارا، سوادهیستانا، مانی پورا، آناهاتا، ویشودهی، آجنا چاکرا.

حالت اول

در یك حالت راحت بنشینید و چشمها را ببندید.

برای دقایقی جسم و فکر را وانهاده کنید.
کچاری مودرا را تمرین کنید و به ریتم تنفس آهسته و منظم یوجائی پرانایام آگاه باشید.
سر به سر آگاه باشید.
در اثنای بازدم، حرکت ثابت پرانا را از آجناچاکرا تا مولاداهارا احساس کنید. پرانا در برگشت از میان تمام چاکراها عبور می کند.
در آغاز شما باید موقعیت چاکراها را تصور کنید.
این تمرین را برای پنج دقیقه ادامه دهید.
بعد مانترای خود را باحرکت پرانای خود تصور کنید. اگر مانترا ندارید، مانترای سو- هام را بکار ببرید.
در حال صعود پرانا، ارتعاش سو را احساس کنید.
وقتی پرانا نزول می کند ارتعاش هام را احساس کنید.
حرکت ارتعاشی را در تمام چاکراها، در ستون فقرات احساس کنید.
در پایان هر دم و بازدم، آگاهی را در چاکراهای آجنا و مولاداهارا برای چندثانیه نگه دارید. این حالت آگاهی را در طول تمرین حفظ کنید. وقتی این حالت را کامل کردید به حالت بعدی بپردازید.

حالت ۲

این حالت همانند حالت قبلی است با این تفاوت که یك توقف کوتاه بین دم و بازدم وجود دارد اما نه بین بازدم و دم، بنابراین در طول تمرین، مانترا ادامه خواهد یافت. سو- هام، سو- هام، سو- هام، بعد از چند روز حالت سوم را شروع کنید.

حالت ۳

در این حالت یك شکستگی جزئی بین دم و بازدم وجود دارد. اما بازدم عمل دم را دنبال می کند و شاید با آن یکی شود. بنابراین مانترا می شود: هام- سو- هام- سو- هام- سو.
موقعی که در این حالت تخصص یافتید، حالت چهارم را انجام دهید.

حالت ۴

حالا دم، بازدم و دم با هم یکی می شوند و مانترای سو- هام- سو- هام- سو- هام را تشکیل می دهند.
بعد از چند روز، تمرین حالت پنجم را آغاز کنید.

حالت ۵

در این حالت تغییری در شکل سو- هام به هام- سو به سو- هام- هام سو است که از طیب خاطر اتفاق می افتد. وقتی در این حالت مهارت کسب کردید، تمام تمرین اجاپاجاپا را یك جا ادامه دهید.
اجاپاجاپای متوسط کاملاً ساده است و پنج حالت آن همانند تمرینهای قبلی است. تنها اختلاف این است که در طول تمرین تنفس، کوتاه است و از مسیر درونی در ستون فقرات از مولاداهارا تا ساهاسرارا در تاج سر عبور می کند.
در تمام حالات دیگر اجاپاجاپای متوسط، به طریق حالتهای پنجگانه تمرین می شود.

نمونه ای برای کلاسهای مقدماتی اجاپاجاپا

در یکی از حالات پادماسانا، سیدیونی آسانا یا سوخ آسانا بنشینید. صبح است و ما می خواهیم به موضوع مهمی که تمرین اجاپاجاپا است مشغول شویم.
معنی لغت جاپا تکرار است.
اجاپاجاپا به معنی تکرار است بدون نیروی تمرکز، با تکرار از طیب خاطر.
تکنیك های مختلفی برای مهار کردن ذهن و تماس با مانترا بکار برده می شود. اگرچه مانتراهای ا- م یا سو- هام یا هام سو بکار گرفته می شوند.
«سا» (sa) به معنی او و «آهام» (aham) به معنی من، شخصیت روحی یا نفس است که بر روی هم می شود «من او هستم».

صدای مانترا خودش را با تنفس یکی می کند. سو صدای تنفس در دم و هام صدای تنفس در بازدم است. این تمرین به ریشه کریایوگا و قسمتهای دیگر کندالینی یوگا شکل می دهد.
آغاز تمرین احتیاج به توجه دارد.
آگاه باشید به تنفس خود و آگاه باشید که شما برای مدتی به تنفس خود آگاهی نداشته اید.
در شب شما به تنفس خود آگاه نیستید.
مرکز آگاهی شما در گلو است، در قسمت جلو، در کاشرام ویشودهی که با چاکرا ویشودهی در ستون فقرات پیوند دارد.
تنفس باید طبیعی باشد، اما نه از سوراخهای بینی، بلکه از ناحیه حنجره مثل، تنفس در شب به هنگامی که شما خوابیده اید، صدای خفیف تقریباً شبیه خرناس و تنفس ظریف.
چشمها را ببندید و تمام حرکات بدنی را متوقف کنید.
به کل بدن آگاه باشید. اگر در آگاهی کل بدن باقی بمانید، این حالت به شما آرامش می دهد.
تمرکز کنید و از گلو، قسمت الحاق شده به ویشودهی آگاه باشید.
شما می توانید تنفس را احساس کنید که آنقدر بلند نیست که شنیده شود.
به تنفس اجازه دهید خودش را تعدیل کند و با طیب خاطر و از درون حرکت نماید.
آگاهی را در تنفس نگاهدارید. از حالت تنفس خود آگاه باشید.
توجه به گلو باید قسمتی از آگاهی ثابت شما باشد.
احساس کردن تنفس موضوع تمرین شما است.
تنها شما یك عقیده دارید، یك خواسته «من تنفس را به داخل می فرستم و آگاهم به این، من تنفس را به خارج می فرستم و این را می دانم».
هر دوری از تنفس باید موضوعی از دانش شما باشد.
اگر افکار شما پراکنده شدند، از آن آگاه باشید.
بخاطر بیاورید: «من در حال تنفس به داخل هستم، این را می دانم و من در حال بازدم هستم، من این را می دانم. مرکز آگاهی ویشودهی است».

حالت ۲

حالا، دقیقتر باشید. بجای اشاره به «من در حال تنفس به داخل هستم، من در حال تنفس به خارج

هستم»، ذهناً به خود اشاره کنید که من صعود و نزول تنفس را احساس می کنم. من می دانم.
عادی باشید و به درون نروید.
خواهش می کنم توقف کنید.
به این طرف و آن طرف سقوط نکنید. ذهن را ساده نگذارید- حرکت ظاهری ذهن را حفظ کنید.
به صعود و نزول تنفس آگاه باشید. از «من می دانم» آگاه باشید.
شما به آگاهی خود از تنفس آگاه هستید.
حالت دوم این تمرین آگاهی از صعود و نزول تنفس است.
نه لرزشی و نه ارتعاشی و نه فراموشی از مسیر و نقطه.
از آگاهی آگاه باشید، آگاهی به کل حالت، آگاهی به مانترا.
بدن را ثابت و محکم نگاهدارید.
با آگاهی کامل ذهن خود را توسعه دهید.
شما می دانید که هستید.
در مدیتیشن عمیق و تمرکز آگاهی وجود دارد.
بله، من مطمئن هستم که من خواب نیستم، من در حالت بیداری کامل هستم، آگاه به صعود و نزول تنفس بین ناف و کاشرام، مانی پورا و کاشرام ویشودهی.
بین این دو نقطه، فراموشی آگاهی حتی برای یك ثانیه وجود ندارد.
آگاهی صعود از ناف و نزول از گلو، مسیر و راه، راه و مسیر روانی است. راه برای عبور روان است.
آگاهی را مثل یك لامپ در مکان شهادت حفظ کنید.
از صعود و نزول ثابت تنفس روحانی آگاه باشید.
همزمان تمرین کنید و توجه کنید.
این خیلی مهم است.

حالت ۳

این حالت سوم است. آگاهی از تنفس روحی خود را به فاصله بین ناف و گلو انتقال دهید. مسیر عبور، مسیر عبور روانی است.

شما می دانید که شما به حرکت صعود و نزول تنفس آگاه هستید.
آگاهی در درون را توسعه دهید. به حالت درون آگاه باشید.
صعود..... در مانی پورا..... من می دانم.
نزول..... از ویشودهی..... من می دانم..... آگاهم به آگاهی.
اگر شما آن را برای پنج دقیقه به طور صحیح انجام دهید. بدن با نیروی قوی کنترل می شود. آگاهی با تغییر، درونی شده است. مثل کسی که سکه ها را شماره می کند یا وقتی که شما در یك ترافیك سنگین با ماشین رانند گی می کنید.
به حرکت هوشیاری آگاه باشید.
اگر شما مرا درك کنید، در حال توسعه دادن عمیق ترین شخصیت خود هستید.
شما یك روشن بین آگاهی هستید. شما یك بیننده آگاه هستید.
محکم و استوار باشید، مثل یك مجسمه، مانند یك قطعه سنگ، بدون حرکت. من به شما آگاهم، می دانم.
شما نمی دانید در حال انجام چه هستید، اما من می دانم.
اعتقاد از راه روانی- روحی بین ناف و گلو، باید خیلی روشن باشد.
مهمتر ازآن این است که شما می دانید که آگاه به حالت هستید.
جریان صعود و نزول الزاماً به آگاهی شما از صدای سو- هام وسعت می بخشد.
صدای صعود «سو» و آگاهی از نزول تنفس «هام» می باشد.
انجام دهید..... سو- هام.
اگر ذهن شما تجزیه شده است، بدان آگاه باشید.
حقیقت را مخفی نکنید.
شما در حال تمرین آگاهی از رفتار ذهن خودتان هستید.
شما می دانید که مشغول انجام عمل هستید.
بدون حرکت، مثل یك قطعه سنگ باشید.
سوهام مانترای بسیار پرقدرتی است که ذهن را بسرعت آرام می سازد، اما تا حدودی خواب آور است.

حالت ۴

حالا آگاهی را معکوس کنید به هام- سو.
شما از گلو تا ناف به هام و از ناف تا گلو سو آگاه هستید.
سوهام را به هام سو ادامه دهید.
هام- سو را با کل آگاهی «من می دانم، من می دانم» تمرین کنید.
آن کل دانش هام- سو است که باید برای مدت طولانی باقی بماند.
آن حرکت آگاهی، در شکل هام- سو است، آن خیلی مهم است.
دیدگاه خود را روی ذهن و نیز هوشیاری خود را حفظ کنید.
گیج نباشید.
من می دانم که شما در حال فرار از آگاهی هام- سو هستید.
حتی شما باید مثل دلوی باشید که محکم به ریسمان گره خورده و آن را به ته چاه عمیق می اندازند، فشار شما روی مانترای هام- سو باید به همان نسبت قوی باشد.
آگاهی از نقطه مرکزی هام- سو باید قوی و محکم باشد، اشکالی ندارد که برای بدن شما اتفاقی بیفتد. ذهن شما باید قدرتمند باشد، خود را بیشتر کنترل کنید، فشار قدرتمندی بر نقطه مرکزی داشته باشید.
بهتر است که آن را بعدها تجربه کنید.
در طول تمرین از خود سؤال کنید: آیا من از هام سو آگاه هستم؟
آیا هوشیاری در اینجا توسعه یافته است؟
آرامش، لذت و آرامی، آیا من از درون بیدارم؟

حالت ۵

قاعده یا سیستمی وجود ندارد.
زمانی را برای انجام سوهام صرف کنید. موقعی که سوهام را احساس کردید، مانترا را به هام سو تغییر دهید. زمانی را در این حالت صرف کنید.
در این حالت قاعده ای وجود ندارد، اما به همه چیز آگاه باشید.

خواهش می کنم، محکم و استوار در وضعیت خود ثابت بمانید.
شما باید به طور متناوب تمرین را انجام دهید، اما نه به اجبار.
رویای خود را با مراقبت به چید آکاش ببرید.
توجه کنید، خصوصاً هوشیار باشید، مشاهده خود را در آنجا لمس کنید، علفزار، درخت، قایق زیبا، یا هر چیز دیگر، وجود دارد که شما آن را می شناسید.
همزمان تعهد خود را با سوهام یا هام سو ثابت نگاهدارید.
شما چه طریقی را دوست دارید. شما مجبور نیستید خود را گرفتار یك تمرین، یا یك روش یا یك سیستم بنمائید.
اما به حفظ ذهن خود و وانهادگی ذهن متعهد هستید. این یك سوی از آگاهی شما است. طرف دیگر آگاهی شما: آیاآنچه که در چید آکاش هست من رویت می کنم؟
یك پرنده، گیاه سبز، پرنده، قایق و..... شما تقریباً متعهد هستید که هوشیاری را وانهاده کرده از سوهام پیروی کنید.
شما سعی می کنید که گواه مناظر باشید.
کوشش کنید، تصاویر ذهنی را قبل از افکار دنبال کنید.
شما در حال جلوه دادن افکار در تصویر هستید.
بدن را با اراده قوی محکم و استوار نگاهدارید.
با مانترای سو و هام حرکت کنید، یك چشم را روی مناظر و رویت های خود نگاهدارید.
اگر شما این تمرین را خیلی خوب انجام دهید، آنترامونا و دهیانا برای شما خیلی آسان خواهد بود.
شما سعی کنید ظرفیت مشاهده اشکال ذهنی را توسعه دهید.
بنابراین، اگر شما به یك آتش روشن یا شعله آتش و یا به یك گل زرد فکر کنید، شما می توانید آن را ببینید.
آگاهی را بر مانترا حفظ کنید، انجام چیزها را حفظ کنید.
تصویر آگاهی را روی تصویرهای درونی حفظ کنید. من چه می بینم؟ من چه دیدم؟

حالت ۶

حالا شماره کنید، از یك تا ۲۰ یا ۳۰.
هر شماره ای را باید شما بدانید. یك، دو، سه، چهار، پنج..... و ادامه دهید.
تمرین را ادامه دهید، تمرین را با صعود و نزول تنفس ادامه دهید.
یك مشکل دیگر، باقی ماندن در حالت گیجی یا ناهوشیاری است.
شروع کنید، حالا بدون نقص هوشیار باشید، شماره کردن با هوشیاری.
مراقب شماره کردن باشید.
ذهن آماده است با هوشیاری، جریان صعود و نزول تنفس را شماره کند.
آیا بر بدن کنترل دارید؟
بدن را، طریق روحی را و همچنین شماره کردن را به خاطر آورید.
اگر شما، شمارش کردید، باید بدانید که شما شمرده اید.
به ذهن اجازه ندهید وانهاده شود، بهتر است که هیجانی باشد.
حالا با صعود و نزول تنفس، سوهام را اضافه کنید. سو صعود است و هام نزول.
از تنفس و سو- هام آگاه باشید به فاصله بین ناف و گلو آگاه باشید.
نقطه مرکزی را به خاطر آورید.
هوشیاری به بالا «سو» هوشیاری به پائین «هام».
سو با صعود است و هام با نزول.
حالا با من مانترای سوهام را به سه بار ا- م تغییر دهید. OM OM OM M M MM

هاری ام تات سا.
لطفاً چشمهایتان را باز و بدنتان را وانهاده کنید.

آنترامونا

در زندگی روزانه، چشمها، گوشها، دایم در حال دیدن و شنیدن هستند. محفوظاتی که در نتیجه کار این هواس در رابطه با طبیعت، مناسبات اجتماعی و سایر روابط ازقبیل مطالعه کتاب، نوشته های جراید، مطالب و موضوعات مورد بحث در رادیو و تلویزیون، مباحث اخلاقی، سیاسی، فلسفی حاصل می شوند، کار ابی شان ایجاد معیارها و الگوهایی در ذهن است و ما بر مبنائی این الگوها در اعمال و رفتار خودمان عکس العمل نشان می دهیم و پیوندهای درست و نادرست را بوجود می آوریم. در واقع قضاوتهای ما بر این اساس است، بدون اینکه ریشه های فعالیت ذهن را ارزیابی کنیم.

قضاوتهای ما در برخورد با مسایل و رخدادها غالباً نادرست بوده، در نتیجه پریشانی خاطر و تشنج های عصبی و یا قطع روابط و پیوندهای صحیح اجتماعی را به همراه داشته و دارد. چنین حالاتی در ادوار زندگی یك شخص چیزی نیست جز کاربرد همین معیارهای ذهنی غلط که بدون تحلیل و شناخت درست بکار گرفته شده اند.

توجه بیش از حد به حوادث بیرون و اتفاقات و رخدادهای بیرونی و غفلت از درون و خاصیت و عملکرد اندیشه و ذکر ذهن را به یك دریای مواج و پرصدا مبدل می سازد که نتیجه آن نه تنها ناآگاهی از ساختار درونی است بلکه آرام به جان خریدن ناآرامی است به جای سلامتی.

علیرغم شلوغی و پرصدایی که در ذهن ملاحظه می کنیم. ذهن ما با سکوت و خاموشی همراه است و این شلوغی ساخته و پرداخته خود ذهن است که مانع درك طبیعت ذهن می شود.

تمرین آنترامونا ۱ (Antra moana) در این رابطه طرح شده است و هدف و قصد از انجام آن تمرین مدیتیشن برای درك حالت سکوت و خاموشی ذهن می باشد.

واژه آنترامونا در زبان سانسکریت یك واژه است و مرکب از ترکیب دو واژه مونا (Morna) به معنی سکوت و خاموشی یا تهی و دیگری آنترا (Antra) به معنی داخل بدست آمده است، بنابراین نام این تمرین در زبان فارسی به سکوت ذهن برگردان می شود.

آنترامونا یك ساداناي قوی است که داوطلب را از سکوت ذهن آگاه می سازد، سکوتی که به علت

1- antra mo na

اشتغال به امور بیرونی ناشناخته مانده است.
آنترامونا یکی از معدود مانداناهای دائمی است که هرکس که در پی خودشناسی است می تواند با طیب خاطر در ۲۴ ساعت شبانه روز آن را انجام دهد. در طی تمرین لحظاتی حاصل می شود که ذهن خودش راه عملش را مشاهده خواهد کرد. در نتیجه ثبوت آگاهی درونی حفظ می شود و افکار و هیجانات و عکس العمل های ناصحیح به سرعت از هویت شخصی خارج می شوند، شخص آماده شناخت مسائل خصوصی و عمومی گردد و او می آموزد که چگونه با خود و با دیگران رفتار کند و در برابر مسائل بیرونی عکس العمل مناسب و صحیح انجام دهد. تمرین آنترامونا در چندین مرحله انجام می شود. به عبارت دیگر این تمرین به بخش هایی تقسیم می گردد. اولین گام در تمرین آگاهی از کل صداها و وقایع بیرونی، بدون تحلیل آنها است. دومین مرحله، بیرون کشیدن ذهن است از امور بیرونی و توجه به امور درون ذهن و مشاهده عکس العمل خودبخودی ذهن نسبت به آگاه شدن از موضوعات درونی. حالت سوم عبارت است از نظاره کردن ذهن در انتقال از مرحله اول به دوم و در مرحله چهارم افکار خلق و تجربه می گردند و سرانجام در مرحله پنجم افکار در شونیا از نو به حرکت درمی آیند.
آنترامونا، طریق آموزش تکامل یافته ای است برای آگاهی که به هرکس راه آگاه شدن را می آموزد و به او یاد می دهد که چگونه عمل نماید و به چه طریقی خود را کنترل نماید.
آنترامونا تمرینی است که می تواند در هرزمان و هرساعتی با طرح سؤالات: «من چه فکر می کنم!!» و «حالا در روان من چه اتفاقی می افتد!!» آغاز شود.
تمرین مدام آنترامونا تمرین کننده را به پاسخ به سؤالاتی سوق می دهد که درک کند چه هست!! چه می کند!! به کجا می رود!! و اگر با صداقت و پیوسته انجام تمرین را ادامه دهد خاموشی درون را احساس خواهد کرد و به شنیدن صدای طلایی بی نهایت نایل خواهد شد.

تکنیک

حالت ۱
تمرین آنترامونا شروع می شود.
لطفاً چشمها را ببندید و آنها را در طول تمرین بسته نگاهدارید.
وضعیت بدن در آسانای بی حرکتی است، حالت نشسته، بدن کاملاً راست و ثابت، ستون فقرات

راست، چشمها بسته و تا آخر تمرین ثبوت و استحکام و بی حرکتی بدن با چشمهای بسته حفظ می شود. «من برای خاموشی درون آماده می شوم» باید این حالت ذهن باشد.
در آغاز تمرین آگاهی به چیزهای درون نیست بلکه آگاهی حسی به تجارب بیرونی است.
شما هوشیار هستید نسبت به صداها، اختلاف صداها، اختلاف حواس و اختلاف تجارب حسی. روی صداهای بیرون تمرکز کنید و آنها را احساس نمایید و به هیچوجه با حالت اضطراب بر آنها تمرکز نکنید.
تمرین را با تمرکز مطلق و آگاهی کامل به امور خارج از ذهن شروع کنید و ادامه دهید تا در اتمسفر ذهن خود تغییری مشاهده کنید.
نه با احساس خود جنگ کنید و نه با آن در کشمکش باشید. اما آگاه باشید، بر آنها نظارت کنید شما باید آگاه باشید، ذهناً با خود بگویید: «من آگاه هستم، من می شنوم، من آگاهم که می شنوم، من نسبت به شنیدن صداها آگاهم» شما باید این آگاه را در این سطح بیدار کنید.
در این راه، ذهن و احساس باید بیاموزند که از تجارب حسی خود آشفته نشوند. نه صدا، نه تجربه حسی، نه حس لامسه و نه هرچیز دیگری نباید به هیچ وجه شما را ناراحت کند.
علیرغم مسائل خارجی که موجب اختلاف تجارب حسی هستند و موجب سستی، میل مفرط یا خارش در بدن فیزیکی ایجاد می کنند، شما نباید از آن حالات در عذاب باشید.
سیمای ظاهری این سادانا مشابه پراتی هارا، «پنجمین مرحله راجایوگا» شناخته می شود. مفهوم پراتی هارا بیرون کشیدن ذهن از حواس و تجارب خارجی است که به وسیله کریشنا در بخش سوم گیتا مطرح شده است.
شما هم باید مثل لاک پشت که اندامش را به درون پوست و لاک‌خودش می کشد، ذهن را از موضوعات خارجی و متفرقه بیرون بکشید اما نه با فشار بلکه ذهن باید با تکنیك از موضوعات حتی خارجی جدا شود. حس باید در وضعیتی آرام از مسائل بیرونی خارج شود.
حواس با قرار گرفتن در این حالت که «من تجربه شنیدن را نظارت می کنم. من به صدا آگاه هستم. من آگاهم به صدای موزیك، صدای پرنده ها....»آرامش می یابند.
در این حالت و عمل «من» سومین است.
اولین آن، گوشها هستند. دومین آن صداها، موزیك، صدای پرنده... و سومین آن «من» که شنونده ام چه کسی است که این تجارب حسی را می شنود؟ چه کسی گواه این تجارب حسی را می شنود!! چه کسی گواه این تجارب حسی است!؟

بعد شما باید این طبقه بندی سه گانه را به طور عمیق و روشن و مشتاقانه در اولین حالت آنترامونا توسعه دهید.
تجربه، موضوع تجربه و مشاهده کننده هردو.
گوشها و صدا، چشمها و شکل، پوست و لمس، زبان و مزه، دماغ و بو، موضوع و تجربه حسی هستند.
باید درون هر مشقت این تجربه ادراک شود.
این برگشت تجربه حسی به درون است که باید در هر زمان انجام شود. در هرحال شما نباید در طول تمرین از تجارب حسی نفرت داشته باشید. باید فقط به صورت یك شاهد به آنها نگاه کنید.
ضمن تمرین، در لحظاتی در درون خود آرامش و صلح و صفا را که وجود دارد، پیدا می کنید آنگاه برای مدیتیشن آماده می شوید.
این وظیفه برای یك روز شما است، تمرین روزانه است.
لطفاً این مرحله را صبح، عصر،شب یا هرزمان دیگر که فرصت دارید، تمرین کنید در هر مکانی که هستند، خانه، اتومبیل، محل کار یا منزل دوستان، تمرین کنید. منتظر سکوت و آرامش نباشید.
شاید شلوغی یا مزاحمت هایی باشد، بدن مرتعش باشد، اما در این صورت نیز شما باید آرامش و گواه ساکت بودن ذهن را توسعه دهید.

حالت ۲

حالت دوم آنترامونا شما را از عمل فکر کردن آگاه می کند.
شما باید همزمان از اذکار و عمل فکر کردن آگاه باشید. افکاری که می آیند و می روند و از درون شما سرچشمه می گیرند.
شما مجبور نیستید که فکری را به خاطر آورید.
اجازه دهید فکر از طیب خاطر ظاهر شود و بعد به منشأ خودش برگردد.
شما باید نسبت به هر فکری که در ذهن شما ظاهر می شود مانند یك گواه باقی بمانید و موقعی که فکر خاصی به ذهن می آید باید ذهناً به خود بگویید که من در حال فکر کردن به این و آن هستم.

اگر به فرض ذهن از تفکر آزاد شد، باید کوشش کنید که به حالت دیگری آگاه باشید.
این حالت ممکن است ظهور بی فکری باشد حتی برای مبتدی.
شما ناظر بر جریان افکار خود هستید. شما مقید هستید که مطمئن شوید از افکاری که از ذهن عبور می کنند.
سرتاسر تمرین هوشیار باشید، آنها را چك نکنید، داشتن افکار منظور است.
اگر زمانی با حالت گیج کننده ای مواجه شدید، آگاهی خود را بازنگری کنید، ذهناً بگویید:
«برای لحظاتی گیج شدم، آگاهم که برای مدتی در فکر این و آن بودم».
اما لطف کنید و به تمام افکار خودجوش که با طیب خاطر به ذهن می آیند و در سطح هوشیاری ظاهر می شوند آگاه باشید.
آنها ممکن است افکار خوب یا بد باشند.
اما تمام افکار از جایی از بیرون نمی آیند.
آنها تجارب هویت درونی شما هستند.
آنها تجارب خود شما هستند.
در اولین مرحله کریا، در اولین تمرین، تجارب حسی از خارج می آیند.
در این حالت افکار از تجارب شخصی، از درون شما آشکار می شوند.
شما توانا هستید که ظرفیت هویت خود را بشناسید.
اگر افکار بد پیوسته در ذهن ظاهر نمی شوند بدین معنی است که یا شما وارد مرحله آزادی شده اید یا اینکه به حالت توقف رسیده اید، توجه داشته باشید که توقف مانع بزرگی است، ضمیر ناخودآگاه، مانع برخواستن ضمیر ناخودآگاه است.
بنابراین به خاطر آورید که شما یك پرتوجو هستید.
به خاطر آورید که شما دهارنا را تمرین می کنید.
به خاطر آورید که پراتی هارا را تمرین می کنید.
افکار بد و افکار خوب خواهند آمد.
آنها باید بیایند و شما آنها را به هوشیاری بیاورید.
اگر آن افکار آمدند، خواهش می کنم با بی علاقگی به آنها نگاه کنید.
با جدایی مطلق، مثل یك گواه و یا یك بیننده باشید.
این دومین مرحله آنترامونا است. و آن تمرینی است از پراتی هارا در راجایوگا.

اولین گام راجایوگا «یاما» است، سپس «نیاما»، بعد «آسانا»، آنگاه «پرانایام» و در آخر «پراتی هارا» می آید.
پراتی هارا به معنای برگشت است، پراتی هارا به معنای به درون کشیدن است.
بی پرده به شما می گویم، خواهش می کنم با توجه مطلق گوش دهید.
موقعی که افکار بد به ذهن شما می آیند آنها را متوقف نکنید.
بی درنگ هوشیاری واقع می شود. آگاه شوید که در حال تفکر درباره، قتل، دزدی، کینه جویی و غیره هستید. اگر افکار بد آمدند و شما نیازی به رعایت آنها نداشتید، کنارشان بگذارید، باشدت بیشتری در زمانهای دیگر خواهند آمد.

حالت ۳

افکاری را به دلخواه به ذهن بیاورید که به آنها نیاز دارید.
اجازه ندهید که افکار خودجوش باشند، بلکه افکار را بنا به تمایل خود ظاهر کنید.
برای مدتی روی آن افکار تمرکز کنید و سپس آن افکار را رها کنید.
اجازه ندهید که افکار بیرون از اختیار شما و خودجوش در سطح ذهن ظاهر شوند. یك فکری را بنا به میل خود ظاهر کنید و برای مدتی آن را در ذهن نگه دارید. مانند جوجه ای که روی تخم می خوابد شما هم روی آن فکر باقی بمانید. بعد ناگهان با یك پرتاب آن را قطع کنید.
اگر از ضمیر خاطر فکری خودش می خواهد ظاهر شود.
اگر فکری چه خوب و چه بد، چه جالب و چه نامطلوب، سعی دارد خودش را ظاهر کند و یا فکری به شما الهام یا تزریق کند: اجازه ظهور به آن ندهید و با خود بگویید: «نه، من حالا به شما احتیاجی ندارم.»
بعد فکر دیگری را ظاهر کنید و آن را در خود حفظ کنید و بعد مثل جوجه ای که از تخم بیرون می آید آن را به بیرون خود رها کنید. آن را یك باره رها کنید.
بعد سومین فکر را ادامه دهید. فکری را خلق کنید و آن را برای زمانی حفظ نمایید. بعداز اینکه زمانی با فکر بودید، آن را به بیرون پرتاب کنید و فکر دیگری را نمایید، البته بر حسب اختیار، فکری با تمایل و خواست خود.
خلاصی از افکار خوب مشکل نیست، اما افکار بد و مضر خیلی سرسخت هستند. این است

احساس هویت من در مورد افکار.
در طی روز و زمانهای متفاوت افکار بد به ذهن می آیند. مشکل است که از شر آنها خلاصی یابیم، بنابراین شما باید برای خلاصی و رهایی از آنها به این طریق کوشش کنید:
شما باید فکر بدی را خلق کنید. بعد برای دقایقی روی آن بخوابید. مثل جوجه که روی تخم می خوابد سپس آن را به بیرون ذهن پرتاب کنید.
اگر شما برای مدتی این تمرین را ادامه دهید، ذهن شما به طور قطع توسعه می یابد و عادات بد را از خود دور می سازد و یا افکار نامناسبی را که از عمق ناخودآگاه به شعور ظاهر می آیند مرتب می کند.
این تمرین بسیار مهمی در آنترامونا است که برای مردم ناشناخته مانده است.
به طور قطع کار بزرگی است اگر داوطلب یا هرکسی در انجام آن توانا شود. او قادر می شود به دفع ارتعاشات و افکار بد از خود موقعی که در سطح ذهن ظاهر می شوند.
آن کار بسیار بزرگی است.
احساس می کنم بیدار کردن افکار خوب برای مردان روحی، کار بزرگی نیست. کار بزرگ زمانی است که بتوان از افکار بد رهایی پیدا کرد و یا زمانی که آنها به ذهن می آیند بدانید با آنها چگونه رفتار کنید.

حالت ۴

در مرحله چهارم از خاموشی درون، افکار خودجوش از طیب خاطر ظاهر می شوند.
افکار ناگهانی پذیرفته می شوند.
افکار بی سابقه
شما افکار را بنا به میل خود ظاهر نکیند، آنچنان که در مرحله سوم انجام دادید.
اجازه دهید اکنون خود فکر بیاید و برای مدتی درباره آن اندیشه کنید.
اما موقعی که فکر اختیاری می شود. موقعی که افکار مرتب می شوند، شما باید افکار را بر حسب تمایل خود ترتیب دهید. نه یك فکر ویژه ای را که از نهاد شما بلند می شود و خارج می گردد، حرکتش برخلاف تمایل شما اتفاق می افتد.
در تجربه مرحله چهارم، اجازه ندارید که از افکار بد پیروی کنید. افکار خوب یا بد، هردو باید

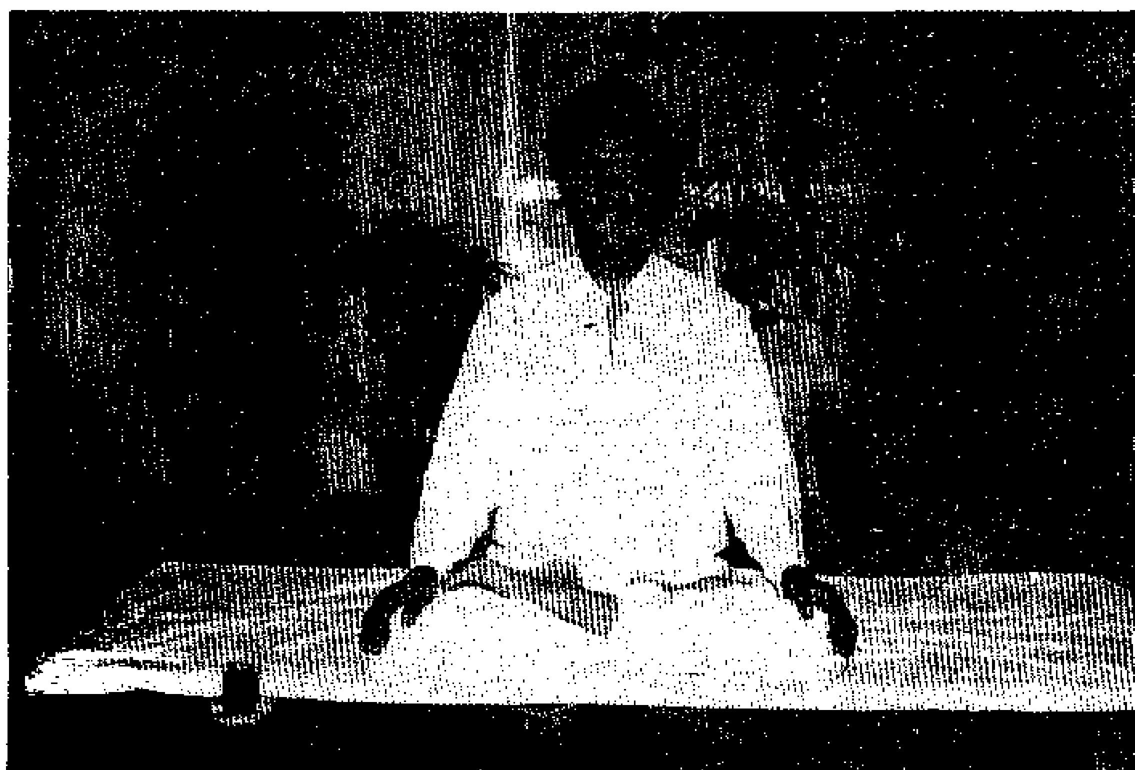
به اختیار اجازه یابند که در ذهن ناخودآگاه ظاهر شوند تا مرحله پنجم خاموشی ذهن شروع شود. در راجایوگا این حالت، پراتی هارا شناخته شده است و زمانی که شما آن را کامل کردید بعد دهارنا شروع می شود.
اشخاص اگر نتوانند حواس خود را از موضوعات خارجی جدا سازند و بیرون کشند، انجام مدیتیشن مقدور نخواهد بود.
کسی نمی تواند به مراقبه نشنید. قبل از اینکه تمرین پراتی هارا را کامل نماید. موقعی که پراتی هارا کامل شد، دهارنا شروع می شود و موقعی که دهارنا کامل شد آن وقت ما می توانیم به مدیتیشن فکر کنیم.

حالت ۵

این مرحله پنجم آنترامونا است.
به درون توجه کنید.
از فضای درون آگاه باشید، از فضای درون آگاه باشید، از فضای درون آگاه باشید. از چیدآکاش آگاه باشید، از فضای درون آگاه باشید، به فضای بی شکل و بی رنگ درون آگاه باشید.
بعد به افکار آگاه باشید.
اگر شما به فکری، فکر می کنید. اگر فکری به ذهن شما می آید بی درنگ آن فکر را رها کنید، آن را بیرون اندازید.
هوشیاری خود را حفظ کنید، هوشیار باشید به اینکه اگر فکری به ذهن آمد یا موردی احساس شد فوراً آن را از خود دور کنید.
شما نباید روی افکار خود بخوابید، شما نباید به هیچ وجه با افکار خود یکی شوید. فکری برای شما ظاهر می شود و شما فوراً آن را به بیرون پرتاب می کنید. این همان مرحله بی فکری است که شما آن را تجربه می کنید، شما آن را تمرین می کنید.
هر فکری که در چیدآکاشی ظاهر می شود، هر فکری که به ذهن می آید و حتی اگر آنها بنا به میل شما هم باشند، شما باید بلادرنگ آنها را از خود دور کنید.
و اگر اشکال و یا تصویرهایی همراه با افکار در ذهن ظاهر می شود، شما باید با روش مخالف

آنها را به بیرون پرتاب کنید: روش مخالف روش بی شکلی است.
بعضی مواقع به فضای درون خود نگاه می کنید. فضا را در انواع حالات مسلم، مثل رؤیا و تصورات خالی از شکل و رنگ می بینند، البته نه در عقاید و صور ذهنی. به این نکته هم باید توجه داشت که دربعضی از حالات روش، آنهااز ناخودآگاه به روی سطح ذهن بالا می آیند و شما از آنها تصورات مختلفی پیدا می کنید. مثل اینکه آن پرنده و یا زن یا سرابی است.
آنها هرچه می خواهند باشند، شما باید بلادرنگ آنها را محو کنید، همانگونه که لکه آب را از روی نوشته محو می کنید.
تمام نیرو صرف ناپدید کردن این اشکال و پدیده ها است.
بنابراین دو ساداناى متفاوت در این حالت وجود دارد.
یکی آنکه شما از فاضای درون آگاه می شوید، شما از فضای درون آگاه می شوید، دیگر آنکه اگر هر عقیده ای در شکل افکار و صور ذهنی ظاهر شود، شما باید بلادرنگ آن را بیرون افکنید و آن را قطع کنید.
کوشش کنید که در حالت بی فکری باقی بمانید.
کوشش کنید که در حالت بی فکری باقی بمانید از طریق دوباره آگاه شدن از یك فکر دیگر که آن «من هیچ فکری را نمی خواهم» می باشد.
این حالت واقعی خاموشی درون است که شما بلادرنگ فکری راکه سعی می شود در شعور ظاهر شود، از خود برانید. این گونه افکار اجازه ظهور ندارند، آنها اجازه ظهور ندارند.
تکامل جریان افکار، تصورات، اشکال، در طریق صحیح، ذوب شدن آنها در چیدآکاتی است که آن در درون نفس روانی است.
این شخصیت روحی شما است.
من به هیچ فکری نیاز ندارم، من به هیچ فکری نیاز ندارم، من به هیچ فکری نیاز ندارم.
به یك فکر احتیاج دارم، به یك فکر احتیاج دارم. یك فکر اجازه دارد در هوشیاری شما باقی بماند، نشانه آن فکر این است که «من به هیچ فکری نیاز ندارم»
حالت اول خاموشی درون، صحبت کردن و باقی بودن در آگاهی حسی با اختلاف مطلق در یك موقعیتی از آگاهی.
حالت دوم، ظهور و خروج افکار اختیاری است.
حالت سوم، بیرون فکنی است، افکاری که به دلخواه می آیند و به دلخواه بیرون رانده می شوند.

حالت چهارم، خروج از افکار، اشکال، تصورات است.
حالت پنجم، نه فکر، نه شکل، نه تصور، وجود ندارد.
شما نباید به ذهن اجازه دهید که فکری را بپذیرد و اگر ذهن کوشش کرد که فکری را ظاهر کند، آن را کنار گذارید.
این یك دور کامل آنترامونا است.
لطفاً چشمها را باز کنید و بدن را وانهاده نمایید.



ساهاسرارا و سامادهی

اغلب تصور می شود، «ساهاسرارا» چاکرا نیست. چاکراها یا مراکز روانی عموماً در بدن پرانیك در راستای ستون فقرات قرار گرفته اند و بر حسب فعالیت، هریك از آنها در بدن آگاهی ظاهر می شود. با وجودی که ساهاسرارا در تمامی فعالیتهای بدنی، ذهنی و روحی همکاری مؤثر دارد اما خود مستقلاً فعالیتی ندارد.

تعریف «همه جا هست و هیچ جا نیست» در مورد ساهاسرارا صادق است زیرا در پایین ترین لایه های بدن واقع شده است اما در همه سطوح مختلف بدن وجود دارد مثل اینکه درست در همان جا است.

در بین چاکرهای مختلف، ساهاسرارا مانند تاجی وسعت یافته از آگاهی است و علت سببی چاکراها می باشد. زیرا که آنها نمی توانند بدون همیاری ساهاسرارا صعود داشته باشند. در واقع چاکراها به مثابه کلیدی هستند که تمام نیرو و پتانسیل آنها در ساهاسرارا قرار گرفته است.

واژه ساهاسرارا در زبان سانسکریت به معنی یك «هزار» آمده است و مناسبت آن در اینجا، این است که سمبل شده و اشاره دارد به گل نیلوفر با هزار گلبرگ. هرچند در لغت نامه ساهاسرارا به مفهوم هزار است اما تلویحاً بر عظمت و وسعت و نامحدود بودن عمل اشارت دارد. بنابراین باید مفهوم ساهاسرارا را به بیشتراز یك لوتوس هزاربرگی بلکه لوتوس با گلبرگهای بی پایان توصیف نمود.

ساهاسرارا در شکل بی شکلی است، در شکل آکارا ۱ و در بی شکلی نی راکارا۲ و این دو حالت همدیگر را لمس نمی کنند زیرا آن برهمن است، حقیقت مسلم و تهی کل. به عبارت دیگر او همه چیز هست و هیچ چیز نیست.

هرچه درباره ساهاسرارا بگوییم باز هم آن را مستقیماً محدود طبقه بندی کرده ایم، حتی اگر نامحدودش بنامیم. ساهاسرارا در رنگ گلبرگها، به رنگ قرمز و رنگهای درهم توصیف شده

1- akara

2- nirakara

است. برای اندازه گیری و مقیاس چیزها باهم، ساهاسرارا، آلت منطقی است لذا ما چگونه و با چه چیزی باید آن را مقایسه کنیم!! ساهاسرارا مافوق مقیاس و سرچشمه و منبع همه مقیاسات و قیاسات است. او است که می تواند با پرانا و هوشیاری یکجا شود و اوج یوگا و تکامل وحدت قرار گیرد.

اتحاد کامل یا اتحاد عاقل و معقول

زمانی که نیروی شاکتی کندالینی به مرکز ساهاسرارا می رسد، اتحاد بین شیوا و شاکتی حاصل می گردد و اتحاد یا وحدت کامل صورت می پذیرد. گفته می شود که آگاهی مافوق به این اتصال بستگی دارد و وقتی رخداد نشان تجربه بزرگی است که نتیجه آن درك شخصی یا سامادهی و مرگ هویت شخصی است. منظور از این مرگ که در حالت ایجاد وحدت رخ می دهد، مرگ فیزیکی نیست بلکه رهایی از وابستگی های مادی و دنیوی و آگاهی های شخصی است. آن، مرگ و تجارب شخصی، نامها و شکلها و پیوندها است. در لحظه و هنگامی که این دو نیرو «شاکتی- شیوا» یکی می شوند دیگر شما نمی توانید «من» و «شما» و «ایشان» را به خاطر آورید.

در چنین موقعیتی، فعل، فاعل و مفعول کلاً باهم ترکیب می شوند و وحدت ایجاد می شود. به عبارت دیگر در چنین شرایطی ثنویت یا آگاهی شخصی دیگر وجود ندارد و این تنها نشانه آگاهی مافوق است.

موقعی که شیوا و شاکتی به وحدت می رسند، چیزی جز خاموشی مطلق ذهن باقی نماند. شاکتی دیگر شاکتی، شیوا دیگر شیوا نیست. دوگانگی به یگانگی تبدیل می شود و از آن پس آنها نمی توانند مانند دو نیروی مختلف عمل کنند.

سیستم های اسطوره ای و مذاهب جهان، هریك به گونه ای به مذاق اندیشه و ساختار فکری خود، این تجربه را توصیف کرده اند.

نامش را نیروانا، سامادهی، کوالیا ۱ ، درک شخصی، روشن شدگی، سطوحی، وحدت، بهشت برین و از این قبیل نامیده اند. اگر شما به مطالعه اشعار ادبی و متون مقدس مذاهب بپردازید، پی خواهید برد که حالت مذبور و ساهاسرارا به اندازه کافی توصیف شده است. واضح است که اغلب این نوشته ها رمزی و سمبلیك و اصطلاحات نامأنوس هستند لذا برای درك و تفهیم آنها باید با حالات متفاوت از هوشیاری به مطالعه و تحقیق پرداخت.

پیوندهای راجایوگا با کندالینی و سامادهی

در متن یوگا سوترای پاتانچلی شما با لغت کندالینی برخورد نخواهید کرد با وجودی که کل متن سوترا درباره کندالینی بحث می کند. از آن گذشته، هر یوگی یا ریشی یا مقدسین یا معلمین روحی خود را ملزم نمی داند که به نام کندالینی اشاره کند.
کندالینی موضوع مادی تانترا است. پاتانچلی در ۲۶۰۰ سال قبل یوگاسوترا را نوشت. این زمان مصادف است با عصر بودهی یا آگاهی یا عصر طلایی و تقریباً چهار قرن پیش از عصر فلاسفه بزرگ
در آن زمان تانترا در هندوستان به مناسبت رفتار نامطلوب سیداهیس ها یا مردم از موقعیت مناسبی برخوردار نبود و اصطلاحات تانترا و تانتریك برای دانش زنده آن روز موقوف شده بود و به صور گوناگون و انتخابی وارد زبانهای دیگر شد.
پاتانچلی در راجایوگا بر توسعه آگاهی که سامادهی است تأکید دارد و سامادهی به واقع همان آگاهی مافوق حس است. سیر مراحل آگاهی از آگاهی حسی شروع می شود و به آگاهی شهودی و در خاتمه به آگاهی مافوق می رسد.

آگاهی از خویشتن خویش

شکل آگاه از صدا، تماس، طعم، بو. آگاهیهای حسی هستند. آگاهی از زمان و فضا موضوع

1- kaivalya

آگاهی روحی و شهودی است اما آگاهی مافوق، خارج از موضوع است. آن یك عمل یا یك سلسله از تجارب است، درست مشابه دوران طفولیت که اشاره به زمان وسیع دارد. سامادهی نیز نقطه مشخصی از یك تجربه نیست بلکه شامل یك رشته از تجارب است که از حالتی به حالتی دیگر درجه بندی شده اند. پاتانجلی با توجه به این درجه بندی سامادهی را در سه گروه رده بندی کرده است:

پاتانجلی مرحله نخست سامادهی را ساوی کالپا ۱ می نامد که در طرقی و نزول چهارمرحله دارند که عبارتنداز:

(Vitarka- Vichara- Ananda- Asmita)

دومین مرحله سامادهی مرحله ای است فاقد آگاهی بنام (Asampragyata)

در سومین مرحله سامادهی بدون نوسان است (Nirulkalpa) و حافظه از قراردادهای لفظی تصفیه می گردد و اشیاء به صورت ذاتی در معرفت سامادهی قرار می گیرد.

این نامها تنها بر حالتهای عمومی ذهن در اثنای تجارب سامادهی دلالت دارند زیرا در آگاهی روحی فرسایش ناگهانی رخ نمی دهد و این آگاهی پایان آنی ندارد.

نوعی از آگاهی توسعه می یابد و آن آگاهی عالی است و قسم دیگر از آگاهی فرسایش می یابد و آن آگاهی معمولی است، بنابراین تعادلی بین آگاهی عادی و آگاهی مافوق پیدا می شود.

پایان مدیتیشن و آغاز سامادهی کجاست؛ شما نمی توانید به این پراکندگی اشاره کنید و بگویید که جوانی و کهولت آن کجاست. در هرحال پاسخ هردو یکسان است. پایان مرحله اول کجاست و مرحله دوم از کجاست آغاز می گردد. واقع این است که اتفاقات یکجا رخ می دهند. هرحالتی در حالت دیگر ادغام می شود و بین توالی مراتب که درهم استحاله شده اند نمی توان به طور قطع حدفاصل مشخص کرد.

منطقی بنظر می رسد آن همان هوشیاری است که در زیر تجارب قرار گرفته است در تانتریك گفته می شود: موقعی که انرژی کندالینی از میان چاکراهای مختلف عبور و صعود می کند برای هرکسی تجاربی وجود دارد که از ورای طبیعت او منشأ می گیرد که تماماً نمی توان گفت الهی است بلکه واقع این است که تکمال هوش طبیعی خود شخص است و این جنبه مادی

1- savikalpa

سامادهی و ساوی کالپا است که گاهی روشن و گاهی تاریك است.
در صعود از مولاداهارا تا آجناچاکرا تجارب عالی هستند اما جدای از نفس نیستند. زمانی که کندالینی به آجناچاکرا برسد تجارب مافوق آغاز می گردد. در چنین لحظه و مکان اتصال، نفس به میلیونها جزء تقسیم می شود و مرگ تجارب رخ می دهد. در این زمان مرحله ساوی کالپا خاتمه می یابد و مرحله بعدی آغاز می گردد. از آن پس انرژیها یکی شده به ساهاسرارا صعود می کند و ذهن را شکوفا و روشن می نماید.
در مکتب تانتریك ساهاسرارا نقطه مافوق آگاهی است و در مذهب راجایوگای پاتانچلی سامادهی نقطه مافوق آگاه است. اگر نیك نظر شود و آن دو پاهم مقایسه گردند ملاحظه می شود که اختلافی بین این دو نظر وجود ندارد و ساهاسرارا در تانتریك و سامادهی در راجایوگا یکی هستند و اگر تجارب کندالینی و تجارب راجایوگا را نیز باهم مقایسه نماییم، عدم تفاوت را درك خواهیم کرد و توجه خواهیم نمود که هردو سیستم درباره انواع تجارب یکسان صحبت کرده اند.
راجایوگا بیشتر به جنبه عقلانی موضوع پرداخته و عبارات روشن را با مباحث فلسفی درآمیخته است، اما تانترا به بیان هیجانی پرداخته به قول ساتیاناندا و درك او این هردو یکی هستند. مطالعه آثار گذشتگان ما را بر این اعتقاد استوار می سازد که همه درباره یك موضوع اما به زبانهای مختلف صحبت کرده اند.

اجنا چاکرا

از دیدگاه فلسفه نظری

فلسفه تانتریك و مذاهب هند، در مورد انسان، نظرات تازه و بدیع دارند که از زمان کهن تا عصر جدید مورد بحث و گفتگو بوده است. آنها، وجود انسان را تنها از نظر جسمانی و فیزیکی که شامل اعضاء و جوارح ملموس است مورد توجه قرار نمی دهند، بلکه بر این اعتقادند که علاوه بر جسم فیزیکی، بدنهای دیگری در درون این بدن قرار دارد. از آن جمله بدن پرانیك یا بدن روانی یا کالبد اختری... و مسئولیت آنها حفظ جسم فیزیکی است به وسیله یك سیستم منظم و دقیق و ظریف انرژی که نسبت به جسم اصالت دارد و چنانچه نامتعادل گردد و یا دچار اختلال شود، اثر مستقیم آن در جسم ظاهر می شود.

امروزه کشفیات علمی جدید، آنچه که در گذشته در این فرهنگ آمده است، تائید می کنند ودانشمندان این اختلاف را به نام بیماریهای «سایکوسماتیك» یا «روان تنی» می نامند و بیمار مبتلا را تحت درمانهای پزشکی، روان درمانی و... قرار می دهند.

بر اساس اعتقاد به بدن پرانیك ساختار بدن انسان دارای مراکز انرژی است که سبب حیات در تمام اعضاء و اندام و سلولها می گردد. «پاتانجلی» یوگی بزرگ قرن پنجم ق . م گوید: «۷۲ هزار کانال انرژی از ناحیه ناف، در شبکه خورشیدی به سطح بدن ساطع می شود.» بهر حال، بر اساس این سیستم فلسفی و مذهبی تانترا و یوگا، مراکز انرژی در بدن را در راستای ستون فقرات می دانند و آنها را به نام «چاکرا» به معنی مرکز می شناسند.

مراکز انرژی، از پائین ترین نقطه در ستون فقرات شروع می شود ،اولین آن در ناحیه عجان است. دومین در ناحیه دنبالچه، سومین در نقطه ای مقابل ناف، چهارمین در نقطه ای مقابل قلب، بین کتف ها، پنجمین در نقطه ای مقابل گودی گلو، و ششمین آن در انتهای ستون فقرات مقابل مرکز بین دو ابرو در محدوده غده هیپوفیز قرار گرفته.

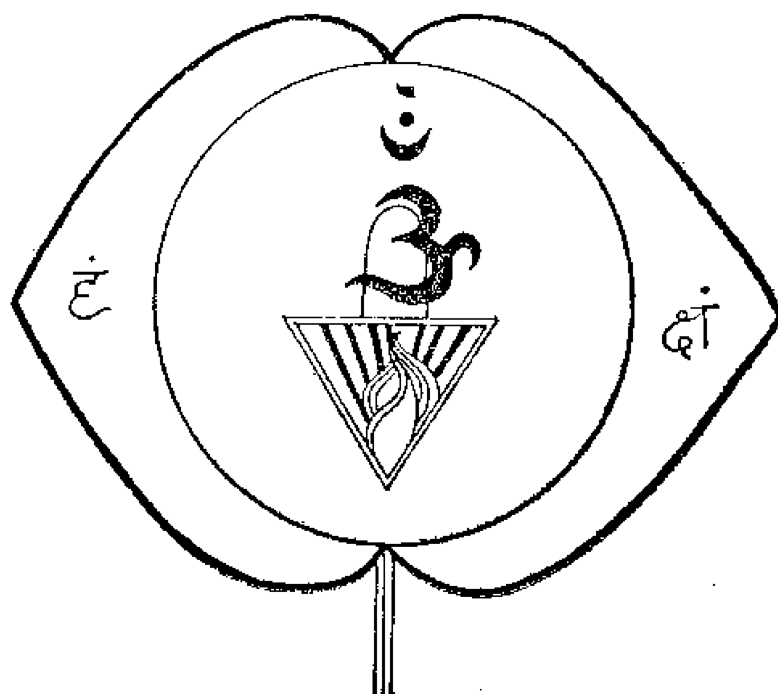
بیداری هر یك از این چاکراها که در حالت عادی در افراد معمولی خفته است دارای اثرات سودمندی می باشد. یوگی ها و ریشی ها با توجه به عظمت فعالیت چاکراها و کاربرد آنها متحمل تمرینات سختی می شوند.

در عصر تکنولوژی مدرن امروزی و بکارگیری ابزار دقیق مکانیکی و کامپیوتری، صدق

گفتار یوگی ها مشخص گردیده و نظر پژوهشگران علمی را به خود معطوف داشته است. بهر حال بیداری هر یك از این مراکز، در شکل سنتی و تمرینات تدوین شده در سیستم یوگا، مستلزم انجام تمرینات بخصوص و متناسب با عمل و موقعیت هر چاکرا است.
کتابی که پیش روی شماست در همین زمینه می باشد. در این بخش سعی می شود نظرات کلی تری در باره آگنا چاکرا و چاکرا های دیگر ارائه گردد تا روشنگر مباحث قبلی باشد.
از آنجا که تمرینات لازم برای بیداری اولین چاکرا، سخت و پیچیده است و احیاناً برای بدن تربیت نشده مخاطراتی را در بر دارد، سیستم عملی تانتریك تمرینات بیداری چاکراها را از آگناچاکرا شروع می کند به دو دلیل: یکی سادگی تمرینات بیداری چشم سوم و دیگری پیوند این چاکرا با اولین چاکرا و نیروی کندالینی.
شاید اختلاف نظرهائی در باره تمرینات و عمل کرد چاکراها در متون قدیمی مشاهده گردد، اما در مورد تعداد این مراکز و موقعیت آنها در ستون فقرات وارتباطی که با نیروی کندالینی دارند اتفاق نظر موجود است.
اندیشه ، افکار، انعکاسات ذهنی و روانی، از اگنا شروع می شوند که واقع شده است در پشت سر، در رأس ستون فقرات در غده هیپوفیز، درست در نقطه مقابل بین دو ابرو که با غده هیپوفیز و اعصاب سمپاتیك و پاراسمپاتیك ارتباط مستقیم دارد.
دراساطیر هندو این مرکز از لحاظ سمبلیك، به محل اتصال سه رود گانگا، جامونا و ساراسواتی تشبیه شده است. در حال حاضر این سه رود در محلی در نزدیکی الله اکبر در هندوستان در یك نقطه بهم می پیوندند. (گانگاوجامونا) دو رودخانه جاری بر سطح زمین است و ساراسواتی در زیر زمین جریان دارد.
هندوها عقیده دارند که هر ۱۲ سال وقتی که خورشید در برج دلو (یازدهمین صورت فلکی منطقه البروج) است، هر کس در محل اتصال این سه رود غسل تعمید کند، پاك و مطهر می شود.
این نقطه راز نظر سمبلیك به اجنا چاکرا نسبت می دهند و سه رودی که در این نقطه بهم می پیوندند عبارتند از سه نادی «پنگالا، ایدا و سوشومنا».
گفته شد که در بدن ۷۲ هزار کانال انرژی یا نادی وجود دارد، که از آنها ده کانال عمده و از آن ده کانال سه کانال مهمتر هستند.

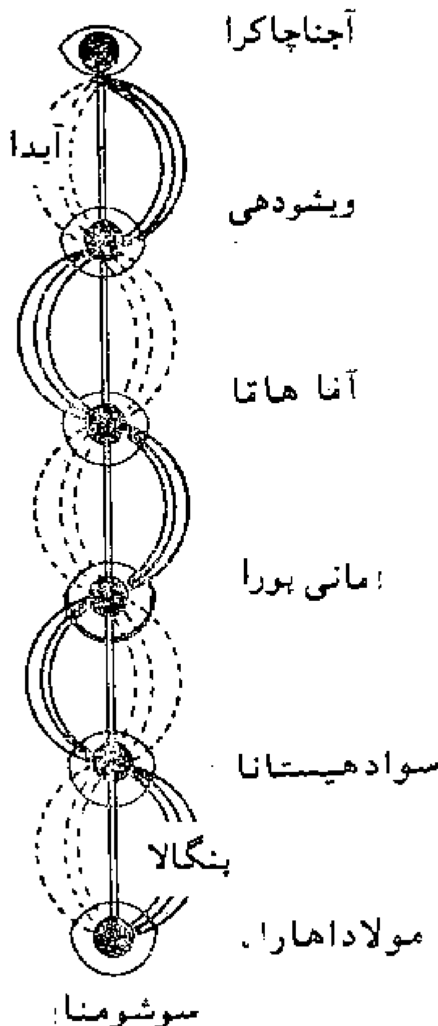
سه نادی عبارتند از: پنگالا، ایدا و سوشومنا. حرکت نادی ها به صورت مارپیچ است. پنگالا از اولین چاکرا از سمت راست شروع می شود و به چاکرای دوم می رود و به همین ترتیب از چاکرای دوم به سوی چپ به چاکرای سوم و از چاکرای سوم به سمت راست به چاکرای چهارم و از چاکرای چهارم به سمت چپ به چاکرای پنجم و از چاکرای پنجم به سمت راست به چاکرای ششم.

ایدا از اولین چاکرای سمت چپ شروع می شود وبه چاکرای دوم می رود و به همین نحواز چاکرای دوم به سمت راست به چاکرای سوم و ازسمت چپ به چاکرای چهارم و از سمت راست به چاکرای پنجم از سمت چپ به چاکرای ششم.



حرکت ایدا وسوشومنا

سوشومنا در یك خط مستقیم از اولین چاکرا مستقیماً به چاکرای ششم می رود به این صورت ملاحظه می گردد که چاکرای ششم محل اتصال سه انرژی ایدا، پنگالا و سوشومنا(انرژی روانی و فیزیکی و روحی) است.



تمرکز بر مکان ترکیب و اتصال سه نیرو، آگاهی شخصی را استحاله می کند و توسعه می دهد. آگاهی شخص اساساً در بردارنده نفس است، به حساب نفس است که ما از دوگانگی ضمیر آگاه هستیم. تا زمانی که این دوگانگی وجود دارد «سمادهی» نمی تواند بوجود بیاید و تا زمانی که شما در خود هستید و خود را بیاد می آورید، نمی توانید از خود برخیزید.

به طورعادی معمولاً شما در حال کوشش برای توجیه خود در ورای تجاربی که بدست آورده اید و آنها را با خود حمل می کنید هستید، اما زمانی که سه نیرو در آگنا به هم اتصال یابند، شما به طور کامل خود را فراموش می کنید و نه از این رو که شما ناهشیار هستید بلکه به این جهت که آگاهی گسترش می یابد و یك جنس می شود. آگاهی های فردی رسوب می کند و شما بر فراز دوگانگی قرار می گیرید.

بدین مناسبت است که آجناچاکرا مهمترین و باارزش ترین چاکرا به شمارآمده که باید برای تصفیه و پاکی ذهن آن را تجربه کرد. ذهن تصفیه شده، آگاهی و تجربه ازسایر مراکز روانی را توسعه می دهد. اگنا مرکز فرمان و کنترل بدن است.

آگنا، لغت سانسکریت، به معنی و مفهوم اطاعت کردن آمده و معنی تحت اللفظی آن اخطار و فرمان دادن است.

در غالب زبانها «آگنا» به همان صورت اصلی که در سانسکریت است استعمال می شود، اما در فارسی کلمات حس مشترك، چشم خدا، حس خردمندی، گرو داخلی، مرکز فرمان، معادل آن بکار می رود. رایج ترین ومناسب ترین معادل، همان کلمه چشم سوم است که درزبان هندی وبسیاری اززبانهای دیگر معادل پذیرفته شده است.

گرو، یا پیران طریقت که پیچ و خم هفت شهر عشق را در نوردیده اند و بر جایگاه ارشاد سکنی گرفته، بامرارت از بیابانِ تهی جهان مادی عبور کرده بر قله سرور ابدی سرمست از جام باده اشراق جای گرفته اند، رهروان طریقت و جویندگان کمالات انسانی را از این مرکز، تحت نفوذ

و سیطره ارشاد دارند، با چشم سوم از طریق تله پاتی، الهام، اشراق رشته مودت بین خود و رهرو را به جنبش در می آورند . بدین مناسبت، چشم سوم، چشم گرو نامیده میشود، و از آنجا که بین مرکز آگنا و روح کیهانی ارتباط مستقیم است و عظمت الوهیت را از این مرکز می توان مشاهده کرد، به چشم سوم «گرو داخلی» نیز گفته شده است. آگنا پلی است که گرو بیروانش را با هم مربوط می کند، در عمیق ترین حالت مدیتیشن و مراقبه، موقعی که شخصی، کیفیت حواس شرطی را کنار می گذارد و به ناحیه شونیا(خالی- تهی) صعود می کند، گرو داخلی ظاهر می شود.

به عبارتی ناحیه شونیا نیستی مطلق است که اسماء و تجارب از نام، شکل، موضوع، سوژه در آن رخنه ندارند. در این ناحیه کاملاً ساکن روشنائی فکر خاموش، وجدان آگاه از وظیفه باز می ایستد و برای آگاهی نقشی باقی نمی ماند. این نقاط خالی که، کانون تجارب نهفته هستند که با شنیدن آهنگ صدای گرو درآجنا چاکرابیدار می شوند.

توانائی درك چنین حالتی برای فرد عادی و تازه واردین به زندگی عرفانی مشکل است. اما وقتی آثار ظهور یافت و در محدوده درك قرار گرفت، اداره کردنش مشکل خواهد. ممکن است پراکندگی های فیزیکی و روانی را به همراه داشته باشد اما «نداری گرو» است که در عمق مدیتیشن چاره گشاست و هادی طی طریق، به این علت چشم سوم را «چشم بصیرت» هم نامیده اند.

از اسماء دیگری که برای این مرکز انتخاب شده می توان به: چشم جذاب، چشم معرفت و چشم دانش اشاره کرد، به این مناسبت که کانال ارتباطی است که جوینده را به وحی می رساند. چشم شیوا چون شیوا خلاصه ای از مدیتیشن است که مستقیماً با بیداری این چاکرا ارتباط دارد.

جالب است اشاره شود که، چشم سوم درزنان نسبت به مردان بیدارتر است و از این رو است که زنان بهتر میتوانند حوادث و اتفاقات را پیش بینی کنند.

موقعیت چشم سوم

آگنا چاکرا مستقیماً در پشت مرکز بین دو ابرو و در مخ قرار گرفته است. آن در رأس ستون فقرات سمت مستطیلی شکل مغز می باشد. احساس موقعیت آگنا چاکرا در آغاز بسیار سخت است. از اینرو تمرینات برای بیدارساختن آن بر روی کاشرام آن که نقطه ای است بین دو ابرو

انجام می گیرد. (هر چاکرا به استثنای اولین چاکرا یك نقطه به موازات خود در قسمت جلوی بدن دارد که به آن کاشرام گویند) کاشرام و چاکرا با هم رابطه مستقیم دارند.
هندوها، بطور دقیق محل کاشرام چاکرای آگنا را شناسائی کرده، بر آن نقطه علامت می گذارند وآن را به صورت خالی نمودار می سازند. این خال که مخلوطی از جیوه و ستدور است به خاطر زیبائی نمی باشد. بلکه یکی از مراسم مذهبی است و هدف غائی آن فشاری است که از جیوه بر این مرکز وارد می شود تا آن را حساس کرده چشم سوم را بیدارسازد.
گفته می شود آگنا و غده صنوبری یکی و یك چیز هستند و ساهاسرا را در تاج سر غده مخاطی است. ارتباطی که بین غده صنوبری و مخاطی وجود دارد همان ارتباطی است که بین دو مرکز آگنا و ساهاسرارا می باشد. آگنا دروازه ای است برای ساهاسراراو چنانچه این دروازه مفتوح شود چاکرای بالاتر، تجارب تازه وارد را اداره می کند.
عمل غده مخاطی بر روی مخاط، همانند یك قفل است. وقتی غده سالم است، مسئول کنترل اعمال مخاط می باشد. اما غده مخاطی در انسان، از سنین ۸ و ۹ سالگی شروع به فاسد شدن می کند. در نتیجه ترشح هورمونهای مختلف آگاهی های شهوی، نفس پرستی و شخصیت مادی، که اکثر مردم بدان مبتلا هستند ظاهرمی شوند و انسان را از میراث های روحی محروم می نمایند. با این وجود تکنیکهای یوگا و روشهای بیداری آگنا چاکرا قدرت دوباره سازی وممانعت از فساد مخاط را به تمرین کنندگان ساداناها اعطا می نمایند. تمرینات یوگا، تنها راه برای احیای دوباره غده مخاطی است.

احادیث و روایات رمزی

بر حسب روایات کتب مقدسه تانترا و یوگا، آگنا در شکل یك گل نیلوفر با دو گلبرگ به رنگهای متمایل به خاکستری روشن، چون روز بارانی، نمایان می شود. بعضی ها رنگ آگنا را نقره ای یا سفید، به رنگ ماه دانسته اند، اما حقیقت این است که رنگ آگنا غیر قابل رؤیت است. در روی گلبرگ سمت چپ حروف HAM و بر روی برگ سمت راست حروف KASHRAM نقش بسته است. این دو صورت (KASHRAM - HAM) در رنگ نقره ای می باشند و بی جامانتراهستند برای شیوا و شاکتی (دو انرژی حیاتی و فیزیکی)

یکی نشان و اثر از ماه دارد با خاصیت سردی در سمت چپ به نام«نادی آیدا» و دیگری نشان و اثر از خورشید با خاصیت گرمی، در سمت راست بدن در ارتباط با «نادی پنگالا».
در بالای چاکرا نقطه اتصال سه نادی مشخص است (ایدا، پنگالا و سوشومنا). دایره مدوری در درون نیلوفر قرار دارد که رمز شونیا (تهی) است. درون دایره، مثلث معکوس، رمز آفرینش و تجلی شاکتی (انرژی خلاق) می باشد. در بالای مثلث شیوا لنگام سیاه، رمز کالبد اختری است. کالبد اختری نشانه هویت است و می تواند در ارتباط با آگاهی و تطهیر ذهن، در یکی از فرم سه رنگ باشد.
لنگام، در آگنا یا حالت آگاهی که در حیات غریزی است مقایسه می شود. ما حقیقتی جدا نداریم .آگاهی ازاینکه کی هستیم، چه هستیم، بازیرکی تعبیر می شود وصلا حیتهای متفاوت آگاهی و بیداری را بوجود می آورد. آگاهی در ساهاسرارا درخشش است. بین لنگام و ساهاسرارا (لنگام هم به شکل درخششی است) ارتباط وجود دارد. در حالت تمرکز و انقباض، شیوا لنگام بصورت ستون دودی شکل تجربه می شود که می آید و می رود و با قطع افکار و تمرکز ثابت، لنگام در رنگ سیاه نمودار می گردد. با تمرکز بر روی لنگام سیاه، کالبد اختری درون روشنائی شکل می گیرد. بدین مناسبت لنگام سیاه آگنا «بعد» عالی روحی است.
بالای شیوا لنگام، رمز سمبلیك سنتی ا - م قرار دارد. دنباله ا - م در ورای هلال ماه و بیندو می باشد. ا - م بی جامانترا در رمز سیمولیك آجنا است.
ذهن ما از طریق حس ششم یا حس درك، دانش را که مستقیماً وارد آجنا چاکرا می شود مشاهده می نماید و این به نوبه خود حالتی است برای تفکر و اندیشه. افکار همواره بدون کمك کالبد مادی به آسانی ظاهر می شوند، و این در نتیجه روشنی کالبد اختری است. در روشن شدگی آگنا آنهائی که بااستفاده از مدیتیشن، سعی در بیداری آگنا دارند، لامپ روشنی را مثل طلوع صبحگاهی خورشید ساکن، در ناحیه نور خورشید و ماه مشاهده می نمایند.

درك مستقیم

یك روزابری را تصور کنید، شما با استفاده از آگاهی های قبلی، هوای ابری، نزول باران را استنباط می کنید و پیش گوئی می کنید که باران می بارد. بر حسب استنباط و پیش بینی شما بارش آغاز می شود. غالباً ما در زندگی با چنین پیشگوئیهائی که شرایط کافی و روشنی را

به همراه دارد مواجه هستیم و برای ما نه امری غیر عادی است و نه شگفت آور. اگر شما دریك روز آفتابی در جمع دوستان باشید، برداشت شما این است که هیچ علت و دلیلی برای باریدن باران وجود ندارد، ولی اگر یك نفر از میان دوستان شما بگوید که در ساعات آینده بارش شدیدی خواهیم داشت، دیگران با توجه به هوای آفتابی و نبودن حتی لکه ای ابر در آسمان، گوینده را اگر دیوانه خطاب نکنند، حداقل بهت زده او را خواهند نگریست و صحبت او را یك شوخی بی موقع تلقی خواهند نمود.
ساعاتی بعد رعد و برق شروع می شود و باران می بارد همانطور که آن شخص اظهار نموده بود بارش باران در این موقع موجب شگفتی حاضران می شود.
چنین پیش آمدی را درك مستقیم گویند که نشانه ای است از بیداری آگنا چاکرا. در درك مستقیم علتها مفقود می شوند و ذهن برای دیدن نیازی به حواس و معلومات قبلی ندارد.

آجنا و اندیشه

اجنا ذاتاً محور ذهن و نشان حد والای آگاهی است. زمانی که شما بر امور خارجی، افکار، عقاید، فعالیتهای بدنی، ذهنی تمرکز دارید اکنا چاکرا متأثر می شود. گاهی ضعیف، گاهی شدید و گاهی متوسط. این شدت و ضعف در رابطه با میزان تمرکز بر روی امور درونی و بیرونی است. اگرشما می خورید، می خوابید، صحبت می کنید و به اعمال خود آگاه هستید، آگنا چاکرا در فعالیت است و این حالت ویژه آگنا چاکرااست.
با توسعه آگنا چاکرا، معرفت بدون یاری حواس حاصل می شود. معمولاً همه دانشها با انتقال اطلاعات و مفاهیم حسی به ذهن بر حسب دسته بندی های منظم که تجلی آن در قسمت جلوی مغز امکان پذیر است صورت می گیرد، با این وجود ظرفیت اندوختن دانش مستقیم بدون یاری حواس در مغز کوچك، جائی که آگنا قرار دارد، امکان پذیراست.
زمانی که آگنا بیدار می شود، بی ثباتی، بیقراری ذهن و تفکرات فردی زائل می شوند، معرفت یا بودهی جایگزین آنها می گردد، خواستهای نیرومند ظاهر می شوند، علتهای ناداتی به علتهای تحلیلی درست، تغییر مکان می یابند.
اجنا چاکرا مرکز گواه است، آنجا که جدا از تمامی رخدادها و اتفاقات، بدن و فکر بر امور نظارت دارند و به قضاوت می نشینند. زمانی که آگنا بیدار شود، مفاهیم و علائم رمزی هر

حیطه درک شخصی در می آیند و فهم دانش بدون زحمت عملی می گردد. آگنا مرکز درک مافوق حواس است. محل تنوع نشانه ها بر طبق تمایلات شخصی سیدهی است،از اینرو گفته شده که آگنا به گره ای شباهت دارد که مستقیماً در رأس ستون ریسمانی شکل فقرات قرار گرفته است.

دراحادیث و روایات تانترا این گره «گره شیوا» نامیده می شود گره ای که رمز سمبلیك ارتباط کارآاموز است با سیدهی (یکی از هفت نیروی مرموز و مخفی که آگاهی اگنا را در بر دارد).

درك علت و عمل

تا زمانی که آگنا بیدار نشود، ما زیر پوشش فریب قرار داریم. اشیاء را بدرستی می بینیم اما درباره آنها تصوراتی غلط و نادرست داریم. در باره عشق، دوست داشتن و ارتباط آنها با کینه، حسادت و پیوند با مصائب، شادی، پیروزی، شکست و چیزهای دیگر از قبیل ترس ها، پیوندگاه ما بی اساس هستند. ما با حالات هستیم و آنها را در خود داریم و آنها را با خود حمل می کنیم، در حالی که ذهن در درون کره محدود انجام وظیفه می کند و عمل آن بر اساس همین معیارها است و ما خلاف آنها نمی توانیم عمل کنیم، درست مثل اینکه در شب رویا می بینیم. اعمال ما همانند تجارب در رویا هستند، بواقع ما در حالت بیداری خواب آلود هستیم ، تجارب و الگوهای اعمال ما نسبی اند. اما وقتی آگنا بیدار می شود به همان طریق که از خواب بیدار می شویم با مسائل واقعی مواجه خواهیم بود. ما باید برای درك، نسبت بین علت و عمل را درك کنیم. درك قانون علت و عمل در ارتباط با زندگی موردنیاز است. به عبارت دیگر درباره اتفاقات مشخص زندگی، افسرده و دلتنگ می شویم، برای مثال: نوزادی بدنیا می آید، پس از مدت کوتاهی او می میرد، چرا؟ این اتفاق می افتد؟ این سؤالی است که هر کس مطرح می کند، اینطور نیست؟ اگر نوازد قصد داشت بلافاصله بعد از تولد بمیرد چرا اصلاً متولد شد؟

شما در صورتی می توانید علت را درك کنید که قبلاً قانون علت و عمل را درك کرده باشید. حیات ما یك عمل است اما علت آن چیست؟ شما الزام به کشف آن دارید و اگر موفق به درك قانون علت و عمل با بیداری چشم سوم بشوید، در این صورت تمام سوهای دید شما تغییر می یابد، نظرات فلسفی، تقریب های زندگی شما، دگرگون می شوند و در قالبهای جدیدی تجلی می یابند. دیگر رخدادهای زندگی، با تنوعاتشان و سردرگمی های تحمیلی به ذهن،

تجارب موزون و ناموزون از همه رنگ در گذشته و حال و پیش بینی های آینده توأم با اضطراب و دلهره و امید، دیگر زحمت زا نخواهند بود، شما آنها را از هم جدا نمی کنید. شما در تمامی اعمال زندگی شرکت می جوئید، زندگی می کنید ولی با آگاهی جداگانه، با آگاهی عارفانه، همانطور که در زندگی نامه مقدسین و عرفای خود مطالعه می کنیم، گر چه عده ای ناآگاه به فعالیت آگنا و عملکرد فوق حواس زبان به انکار می گشایند، در حالی که نمی دانند که خود دارای چنین توانائی هائی هستند.



چاکرای ویشودهی

در ساختار بدن پرانیك، چاکرای ویشودهی۱ ، پنجمین مرکز انرژی است که به نام مرکز تصفیه و تهذیب شناخته شده است.
واژه ویشودهی در زبان سانسکریت به معنای تصفیه کردن است و مناسبت این نام با این چاکرا این است که در بدن انسان مرکز ویشودهی عملاً کار تصفیه و هماهنگی را درمیان اضداد به عهده دارد. از طرفی ویشودهی توأماً هم مرکز نکتار و هم مرکز سم شناخته می شود.
نکتار قطره ای است که از مرکز بیند و فرو می افتد و آن ترکیب شده است از شهد و سم که مقدار سم به دور انداخته می شود و شهد یا نکتار خالص سلامتی عالی، طول عمر و تغذیه را تأمین می نماید.
ویشودهی دریچه هایی را افتتاح می کند که موجب درك عالی است، تجدید تجارب مفید زندگی و بهتر دانستن و صحیح عمل کردن نتیجه آن است.
عکس العمل بیداری این چاکرا در اشخاص متفاوت است. یکی، از مناظر و مزایای ناخوش آیند دوری می گزیند و سرور دایمی را جستجو می نماید و دیگری زندگی را پیروی می کند و با حوادث زندگی سازگار می شود.
سم و نکتار هردو باهم سرشته شده و در ویشودهی مکان گرفته اند و به مفهوم قسمتی از روح کیهانی هستند. فهم مطلق و تشخیص حقیقت و درك عالی در زندگی از تعادل و بیداری این چاکرا طلوع می کند.
به طور خلاصه سیمای ویشودهی قدرت جذب و درك حقیقت عالی است. از این رو به وسیله این چاکرا است که تله پاتی و ارتباطاتی که از طریق تله پاتی صورت می گیرد به منظور تشخیص صحت و دقت آن در اینجا آزمایش می شود.
این با ویشودهی است که به ما اجازه می دهد اختلاف بین تصوراتی را که از دانش بالاتر به سطح هوشیاری ظهور می کند و با تفاوت توهمات ناشی از ذهن ذهن ناخودآگاه را با

---

1 vishuddhichakra

وراجی های ذهن و حقایق تشخیص دهیم.
در تمرینات یوگا به ویژه کندالینی یوگا، این چاکرا فاقد اهمیت واقعی خود بوده است زیرا مردم بیشتر با چاکراهای، مولاداهارا، آناهاتا، آجنا ارتباط یافته اند و به سادگی نسبت به اعتبار ویشودهی بی اعتنا مانده اند. در حقیقت برخورد با وضعیت معکوس مناسب تر بوده است.

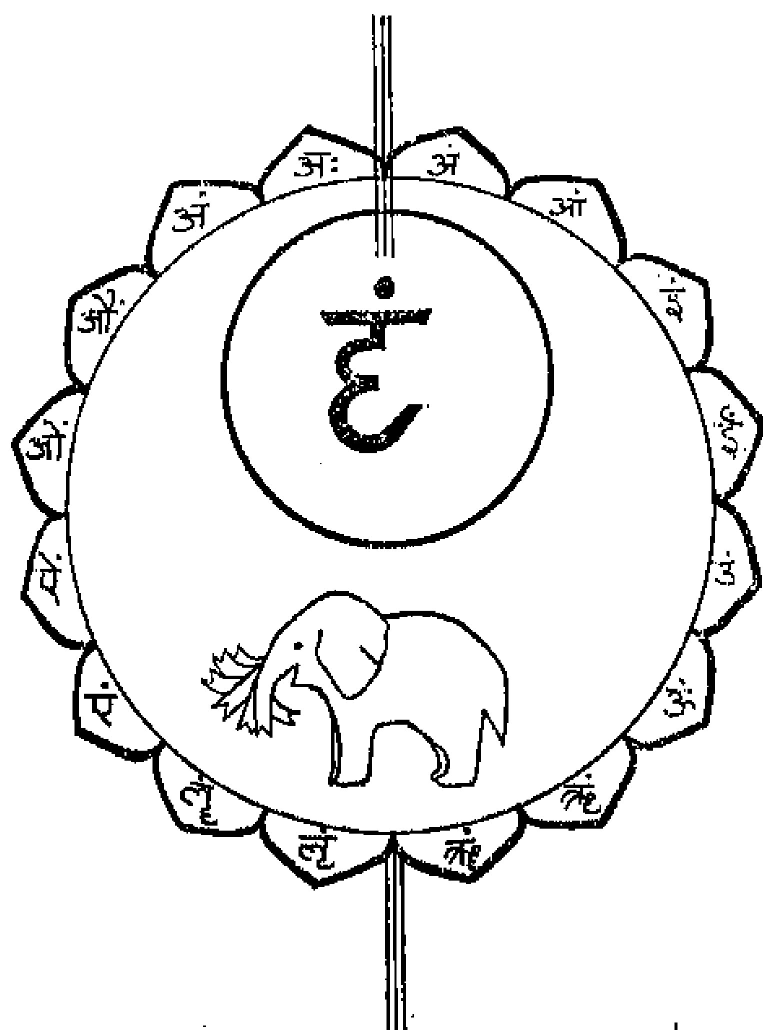
موقعیت چاکرا

چاکرای ویشودهی در ستون فقرات بین چاکرای آناهاتا و چاکرای آگنا واقع شده است، درست در ناحیه عضلات گردن و به طور دقیق مقابل حفره گلو و کاشترام (Kshetram) آن در قسمت جلو در حفره گلو یا غده تیرویید واقع است ملازم فیزولوژی ویشودهی شبکه عصبی حلق و حنجره است.

ویشودهی و علایم رمزی

در متون کتب مقدس که درباره مراکز روانی بحث کرده اند ویشودهی سمبل یك لوتوس «گل نیلوفر» به رنگ خاکستری تیره توصیف شده در حالی که بعضی اظهار می دارند به هنگام رویت، این نیلوفر به شکل ارغوانی بنظر می آید و دارای ۱۶ گلبرگ است که به تعداد بی شماری از نادیها پیوند داده شده است.
بر روی هر گلبرگ یك حرف از حروف سانسکریت به رنگ قرمز لاکی نقش بسته و در غلاف آن یك دایره سفید مانند ماه کامل که علامت آسمانی آکاشا (Akasha) است دیده می شود. این ناحیه اتری مدخل آزادسازی است برای کسانی که احساس خود را خالص و کنترل کرده اند.
در درون شکل ماه، شکل یك فیل سفیدبرفی مشاهده می شود که رمز عناصر آکاشا می باشد و مانند گردونه انتقال آگاهی در این سطح موردتوجه است.
بی جامانترای ویشودهی هام (HAM) است تقریباً به رنگ سفید خالص که بذر صدا یا ارتعاش عنصر اتر است.
ویشودهی به پانزدهمین لوکا طرح Jamaha تعلق دارد و آن وایوی اودانا است که دوام آن تا پایان زندگی است و همواره به طرف بالا صعود می کند و با ششمین چاکرا یکی می شود.
ویشودهی اساس شکل دهنده بدن اختری است که شروع و توسعه نیروهای روحی از آنجا آغاز می گردد. ارگان شناخت این مرکز گوشها و ارگان عمل آن زه صدا است.

ویشودهی



در نادایوگا که رشته ای است از کندالینی یوگا، ویشودهی با ارتعاش صدا مربوط می شود. این مرکز و مرکز مولاداها را دو مرکز اساسی ارتعاش فرض شده اند.
در تمرینات نادایوگا، آگاهی با درجات موسیقی کامل می شود و سرتاسر چاکراها صعود می نماید. هریك از نت های موسیقی با درجاتی از ارتعاش آگاهی با چاکراها پیوند یافته است. اغلب این درجات در فرم مانترا و کرتین۱ آوازهای مذهبی دسته جمعی تغییرشکل یافته و چون خیلی نیرومند است به منظور بیداری کندالینی و عبور در چاکراها مورد استفاده قرار می گیرد.
در چاکراها، مولاداهارا اولین ارتعاش و ویشودهی پنجمین سطح ارتعاش را دارد، نت های موسیقی که از ۷نت ترکیب یافته با ایجاد ارتعاش نت و حروف صدادار ترکیبی را حاصل می کنند که بر سطح اولین ارتعاش چاکرا اثر می گذارند و ارتعاش را هماهنك با نت و صدا به سمت بالا صعود می دهند. و در کل بر روی مانتراهای ۱۶ گلبرگ نیلوفر ویشودهی انعکاس یافته است. صداهای اصلی را که از ویشودهی منشأ می گیرند و صداهای عمده هستند از طریق آجناچاکرا با مغز پیوند می دهند وقتی روی این چاکرا مدیتیشن شود ذهن همچون آکاشا خالص می گردد و در نتیجه تمرکزکننده حکیم، بلیغ و عاقل می گردد.
او با عمر طولانی و قلبی مهربان، دور از عذاب و غم زندگی را با آرامش و ذهن پیوسته سپری می کند.

نکتار و سم

در متون مقدس اشاره شده است که در درون بیندو که در عقب سر و بالای آجنا چاکرا است، ماه پنهان شده است و ماده و یا جوهری سیال و حیاتی به نام نکتار ترشح می کند. این قطره سیال غیرمادی از نقطه بیند و به درون آگاهی شخصی می افتد. بیندو رامی توان یك مرکز قرینه تصور کرد که از طریق آن هویت کیهانی در ساهاسرارا پدیدار می شود. در زبانهای مختلف و فرهنگهای گوناگون این الهه سیال مطرح بوده و به نامهای متفاوتی آمده است.

1- kirtans

در زبان انگلیسی: خوراك بهشتی، شهد خدایان مصطلح گردیده است. به آن آمریت۱ ، شربت فناناپذیری، آب حیات، اتلاق کرده اند. در وداها «سوما» در تانترا «مادیا- شراب خدایان» گفته شده است. در اشعار پاره ای از صوفیان بزرگ به شراب شیرین و شراب روحانی که مستی آنی می آورد تشبیه شده است. در عبادات مسیحی رمز همانندی را به خود گرفته آنجا که در شعایر مذهبی طی تشریفات خاص نوشیده می شود. در حقیقت تمام سیتم های مذهبی و رموز و سمبلیك آنها با وجدان عالی بشر ربط داده شده اند.

رمز آن احساس سرور سرمدی و سعادت ابدی یا به عرف عرفای پارسی وجد بی پایان است که غیرقابل شرح و نه گفتنی است.

در بین چاکرای ویشودهی و آجناچاکرای کوچکتری وجود دارد به نام لالانا۲ که به طور مستقیم با ویشودهی پیوند دارد. این مرکز محل ذخیره قطرات نکتار است که از چاکرای بیندو به پایین می افتد. این مرکز شبیه یك غده مخزن می باشد که در قسمت گلوگاه (حلق انفی یا حفره داخلی بالا) قسمت درونی نرم سق که گذرگاه حروف و استخوان بینی است واقع می باشد.

در تمرین کچاری مودرا، برگرداندن زبان و بستن این حفره بانو ك زبان به این قصد انجام می شود تا درون این غده را برای بیرون دادن نکتار تحریك کنند.

با وجودی که این جرم سیال خوراك بهشتی شناخته شده است معمولاً از یك دوگانگی برخوردار می باشد که می تواند به همان خوبی شهد مشابه یك سم عمل کند.

وقتی آن در بیندو عمل می آید و به چاکرای لالانامی ریزد اختلافی در آن نیست نه شهد است نه سم.

وقتی چاکرای ویشودهی غیرفعال می شود این سیال به سمت پایین نزول پیدا می کند و در آتش آکنی «مانی پورا» می سوزد در نتیجه فساد در نسوج بدن را ایجاد می کند و سبب مرگ می شود.

با تمرینات مشخص چون کچاری مودرا با بیداری این چاکرا شهد خالص به ویشودهی می رود و موجب تصفیه و تهذیب چاکراها می گردد و این ماده الهی در این مرکز باقی می ماند و وسیله

1- amarit

2- lalana

سوخت در مانی پورا واقع نمی شود.

نتیجه چنین تغییری تولد دوباره و تهذیب بدن و راز جوانی است که در جنبش چاکرای ویشودهی پنهان است. در اساطیر هندو به روایاتی برمی خوریم که نشان می دهد شهد و سم (نکتار) در ویشودهی وجود دارد. دوا و راکشاسا دو سمبل نیکی و شرارت اشاره ای است به این ماده که دایم در جنگ بودند و هرکدام می خواستند بر دیگری غالب آیند. عاقبت ویشنو در نزاع آنها دخالت کرد و سعی نمود که به اختلاف پایان بخشد. او به آنها پیشنهاد کرد که با نخستین اقیانوس (جهان و ذهن) بیامیزند و خشنودیها را بین خود به تساوی قسمت کنند. پیشنهاد بنظر آنها مطلوب آمد و آن را قبول کردند. اقیانوس متلاطم شد، اشیای زیادی از زیر آب به سطح آمد و دواس و راکشاسا آنها را بین خود تقسیم کردند. در چهاردهمین مرحله نکتار فناناپذیری در کنار بدترین سم ظاهر شد. هردوی آنها به نکتار نیاز داشتند اما آنها چیزی نداشتند که بخواهند با سم انجام دهند. سرانجام نکتار به دیواس رسید و خوبی، فناناپذیر شده اگر نکتار به راکشاسا می رسید، شروبدی فناناپذیر می گردید. حتی سم را نمی توانستند به دور اندازند چه هر کجا که فرود می آمد عاقبت آسیب بود و بلاتکلیفی بزرگی برمی خواست عاقبت ویشنو سم را به شیوا داد و او آن را گرفت و بلعید. و بدین مناسبت شیوا نام گلوآبی گرفت.

این داستان نشان می دهد که سم را هم می توان بلعید و هضم کرد.

موقعی که چاکرای ویشودهی بیدار است، سطوح آگاهی بالای ویشودهی و حتی سموم و سیما و مناظر منفی که در طرح هستی وجود دارند و تکامل یافته اند بلعیده می شوند و مانند تصورات خوب و بد به دور افتاده می شوند. در این حالت یا مرحله ای از آگاهی تجارب جذب شده در قالبی از خوشی و مسرت تغییرشکل می دهند و سموم را بلااثر می کنند. با بیداری این چاکرا این امکان وجود دارد که نه تنها سموم داخلی را می توان بی اثر بلکه سموم خارجی را نیز می توان بی خاصیت نمود. بی اثر و بدون خاصیت کردن سموم خارجی که غالب یوگی ها بدان رسیده اند ناشی از تمرینات خاصی در ارتباط با چاکراهای بالا است.

استعداد بالقوه ویشودهی

ویشودهی مرکزی است که مسیولیت دریافت فکر از اذهان دیگر را به عهده دارد، **ویشودهی** به وسیله مرکز کوچك تری که در آن قرار گرفته و با آن در ارتباط است مانند **یك دستگاه**

ترانزیستوریا ایستگاه رادیو عمل می کند. هدف یك یوگی ایجاد ارتباط حسی و فکری حتی از راه دور با دیگران است. امواج ذکر در سایر نقاط و مکانهای بدن مثل مانی پورا تجربه می شوند اما چاکرای ویشودهی مرکز واقعی دریافت و انتقال امواج ذکر است. ویشودهیی امواج فکری را دریافت می کند و دوباره آنها را به سایر چاکراها که با مغز در ارتباط هستند پخش می کند تا از این طریق به درون آگاهی شخص وارد شوند.
یك نادی عصبی به نام «کانال لاک پشت[۱]» با ویشودهی در ارتباط است. زمانی که این نادی بیدار شود شخص قادر می شود که بر گرسنگی و تشنگی، میل به غذا خوردن و نوشیدن چیره شود. چنین قابلیتی را یوگیها در گذشته به اثبات رسانده اند.
در حقیقت ویشودهی منبع جوانی است یا مفهوم آب حیات را دارد زمانی که نیروی کندالینی در این چاکرا قرار گیرد سرورابدی و جوانی حاصل می شود. با تمرینات هاتایوگا و کندالینی یوگا و تانترا با بیداری ویشودهی به تجدید نیروی جوانی می پردازند.
معمولاً در دهه های سوم و چهارم فساد یاخته های بدن نسبت به دوران های اولیه تولد بیشتر می شود و به تدریج سبب پوسیدگی، بیماری، کهولت و مرگ می شود. بیداری چاکرای ویشودهی روی نسوج بدن اثر مستقیم داشته علاوه بر ترمیم آنها نیروی جوانی و بازسازی مجدد را آغاز می کند.

تمرینات برای بیداری چاکرای ویشودهی

تمرینات اساسی که برای جنبش این چاکرا بکار گرفته می شوند عبارتنداز:
۱- قفل چانه[۲] ۲- وی پریتی کارانی آسانا(برگردانی قلب) ۳- تنفس یوجایی ۴- کچاری مودرا که در بیداری لالانا د ربالای سق مهم است.
برای انجام تمرینات و کسب اطلاعات لازم به کتاب آموزش یوگا جلد اول و دوم مراجعه شود.

---

1 kurmanadi

2- Jalanda bandha

چاکرای قلب

مقدمه

این رشته کلام مربوط است به فلسفه نظری و عملی یوگا که در متون قدیمی یوگا آمده است و رهروان روش یوگا احترام آمیز با آن برخورد می کنند و به تمریناتش عمل می نمایند.
مطالب عنوان شده درباره چاکرای آناهاتا توسط افرادی بیان شده است که بر اساس توانایی های روحی و روشن بینی به مرتبه رویت گری دست یافته اند.
بدون اظهارنظر در کم و کیف این نظرات، ضمن نقل آنها یادآور می شویم که در جوامع و فرهنگهای ملل مختلف در جهت تذکیه نفس و تمرینات روحی به قلب و نقش آن اشارات بسیاری شده است.

در عرفان اسلامی و ادبیات فارسی بر اساس اشعار و متون کهن عرفانی موجود، عرفان ریشه دیرینه دارد به گونه ای که برخی کلمات قصار و عبارات کوتاه عرفانی در میان مردم به مثل تبدیل شده اند و جنبهٔ عامیانه یافته اند از قبیل: قلبی باش، دل به دل راه دارد، هرکس آب قلبش را می خورد، قلب پاکی دارد، سنگدل است، قلبم طپید، قلب خانه خداست، با قلب خود ایمان آورید، ندای وجدان ندای قلب است.

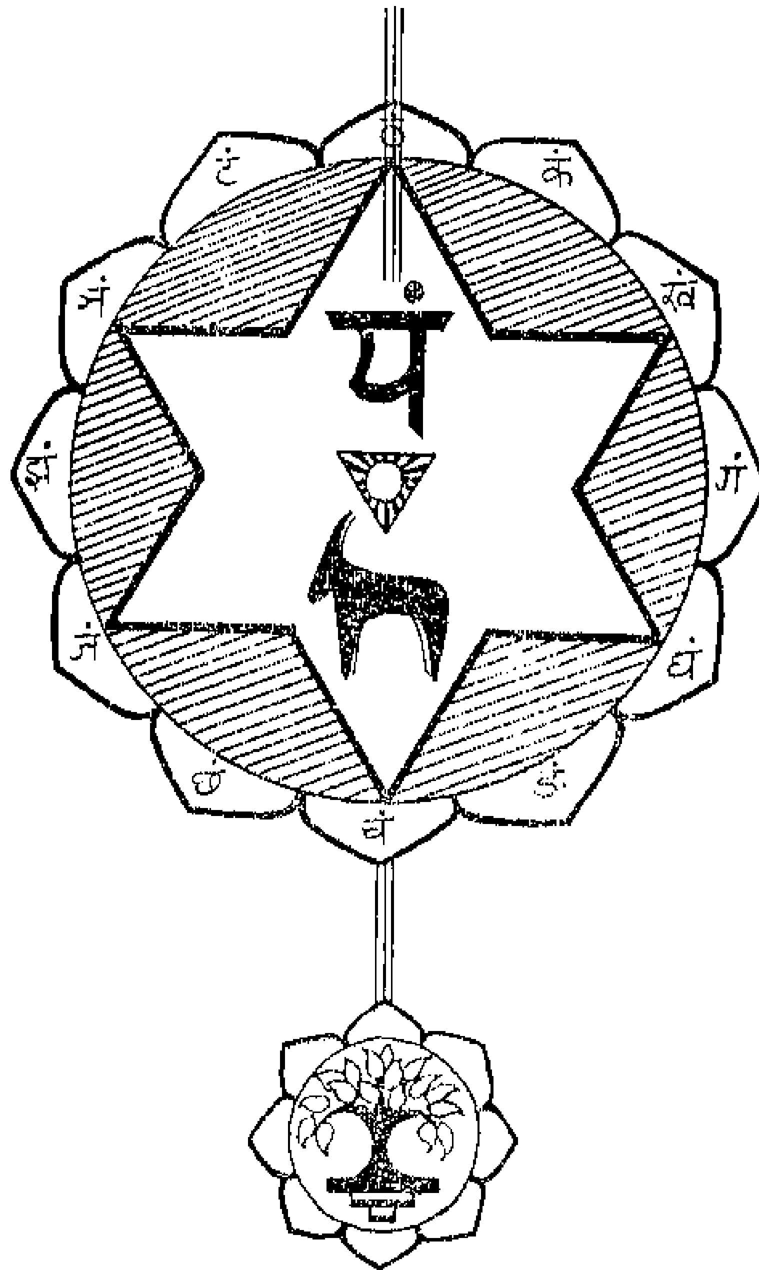
آناهاتاچاکرا

در مکتب عرفان و سیر و سلوك و کندالینی یوگا توجه خاصی به قلب (آناهاتاچاکرا) شده است. نظرمندان کندالینی یوگا بر این اعتقادند که هرچند جنبش کندالینی در چاکرای مانی پورا (ناف) پایدار است اما کندالینی ناگزیر است برای مدت طولانی در آناهاتا باقی بماند.
گفته می شود که آگاهیهای بشر از میان یك فاز آناهاتا عبور می کند و این بدان معنی است که در بسیاری از مردم این چاکرا تا حدودی فعال است اما فرق است بین مسیولیت و بیداری چاکرا. غالب مردم به روشنی و آشکارا وظایفی را که به عهده دارند انجام می دهند اما چاکرای آناهاتا در آنان بیدار و فعال نیست. علی رغم این حالت، در بیشتر مردم چاکرای مولاداهارا (ناحیه سکس) بیدار و فعال است.
لغت آناهاتا به معنی ضدضربه و نشکن است و این مرکز به مناسبت ارتباطی که با ضربان قلب و پیوستگی که با ارتعاشات قلبی یکنواخت و نشکن دارد، چنین نامی یافته است.
در بسیاری از کتب مقدسه اشاره شده است که صدای قلب نه فیزیکی و نه تجربی، بلکه صدایی است بی پایان و نشکن که در طبیعت میزان شده و همراه با قلب، از قبل از تولد تا مرگ ادامه دارد.

موقعیت چاکرای آناهاتا

این چارکرا در جدار داخلی ستون فقرات، بین کتف ها و درست مقابل جناق قفسه سینه قرار گرفته است. در قسمت جلو بدن در قفسه سینه، نقطه مقابل چاکرا به نام کاشرام آناهاتا معروف است. به هیچ وجه نباید این مرکز انرژی را با قلب که جسم فیزیکی است و دارای شکل و بعد، اشتباه کرد.
گرچه طبیعت و متفرعات این مرکز انرژی درون شبکه اعصاب قلب است اما از موقعیت

اناهاتا



فیزیولوژیکی آن فاصله ای بسیار دارد. یوگا این مرکز را به نام هریدیاآکاشا [۱] به معنی فضای درون قلب- جایی که صفا طلوع می کند- می شناسد.
این چاکرا بسیار ظریف است و مستقیماً با قسمتی از مغز که مسیول آفرینش علوم، هنر نقاشی، رقص، موزیك و غیره است، ارتباط دارد.
هریك از مراکز انرژی بدن پرانیك دارای مشخصات ویژه ای است که به صورت رمزی و سمبلیك نشان داده می شوند.
سوامی ساتیاناندا ساراسواتی[۲] می گوید: «هرچند اغلب متون مقدس این چاکرا را به رنگ قرمز لاکی درخشان چون گل باندوك معرفی کرده اند ولی تجارب شخصی من این است که آناهاتا در رنگ آبی است».
گل نیلوفر آناهاتا دارای دوازده گلبرگ است و بر روی هر گلبرگ یکی از حروف سانکریت در رنگ شنگرف نقش شده است.
درون این چاکرا یك شش ضلعی مشاهده می شود که نشانه عنصر هوا است. در داخل شش ضلعی دو مثلث معکوس به رمز و نشانه اتحاد شیوا و شاکتی وجود دارد، مثلث معکوس رمز آفرینش شاکتی و مثلث بالا رمز آگاهی شیوا است. بز کوهی سیاه، گردونه (وسیله نقلیه) ای است در درون شش ضلعی که رمز چابکی و سرعت با شناخته شده است و در بالای آن بی جامانترای یام (YAM) به رنگ خاکستری مشاهده می شود. در درون این نقطه (بیندو) مانترا، دیوا و ایشوا ریاست می کنند (حضرت که بر همه نفوذ می کند) کسی که مانند خورشید بر اشیاء پرتوافشانی می نماید. در درون آن دوی کاکینی[۳] (علت نیکی ها) هویتی با رنگ زرد، سه چشم، چهاربازو، فرخنده و بانشاط در مرکز شش ضلعی لوتوس مثلث معکوس قرار دارد. در درون مثلث آکاندا جیوتی[۴] شعله ور است با شعله ای ابدی و بدون لرزش و آن علامت جیوآتما آنها با روح است.

1- hridayakasha
2- swami satyanda
3- devi kakini
4- akhanda jyotir

بعضی از متون مقدس گفته اند که در کنار مثلث یك شیوالینگا به نام بانالینگا ۱ که چون خورشید طلایی می درخشد وجود دارد.
در پایین نیلوفر آناهاتا، لوتوس با گلبرگهای قرمز که رمز درخت آرزوها و تمایلات است وجود دارد. عده ای از افراد مقدس و روحانی لوتوس آبی رنگ را بالای لوتوس قرمز در درون شش ضلعی مشاهده کرده اند، ما این لوتوس را در علایم رمزی بعضی از مذاهب و آشرام ها مشاهده می کنیم.
آناهاتا، به ماهالوکا، بدن فناناپذیر تعلق دارد، وایوی او، پرانا است که در سوراخهای بینی و دهان جریان دارد، احساس کردن، لمس کردن، تان ماترای او است، پوست آلت درك و دستها است عمل او هستند.
آناهاتا چاکرا، نشانه بدن روحی است، ذهن و عواطف و هیجانات را کنترل می کند.
دومین گره روحی در مرکز قلب واقع شده است، آن با قیود، احساسات، عواطف، هیجانات، امور خیر بستگی دارد.
کنترل ناهنجاریها، اتحاد و یگانگی فضایل اخلاقی، انتخاب راه روشن و شنیدن صدای روح و احساس آن از این مرکز است گفته شده است که: آنان که بر قلب تمرکز می کنند مردان بزرگ روحی هستند که بر عقل چیره می شوند، احساسات و هیجانات را در کنترل خویش درمی آورند و به خوی حسنه و کسب فضایل روحی نایل می گردند و مورداعتماد مردم و بویژه موردتوجه زنان قرار می گیرند. چنین اشخاصی کلامی الهی دارند و می توانند در بدنهای دیگران دخول یابند. به عبارت دیگر قدرت تصرف پیدا می کنند.

سرنوشت و آزادی اراده

چاکرای آناهاتا محل شکل گیری و صورت پذیری و انجام تمایلات شناخته شده است. در طریق اندیشیدن دو راه یکی تابع و مجبور بودن و دیگری تابع نبودن یا آزادبودن وجود دارد. در بالای مرکز روانی قلب در بدن پرانیك دو مسیر عبور انرژی وجود دارد. اولین مسیر حافظ و

1- Bana linga

نگاهدارنده حقیقت است اما زمانی نیروی شاکتی در آناهاتا نفوذ می کند و بر آن برتری می جوید. در طریق اول انسان تسلیم سرنوشت و حالات بدنی است و در دوم انسان رها می شود و بر سرنوشت و بدن چیره می گردد، حتی حرکات غیرارادی را در کنترل جیوآتما قرار می دهد، چنین است موقعیت اشخاص بزرگ روحی، مقدسین، انبیاء.
مفهوم دیگر این است که تا زمانی که آگاهی در مراکز پایین مرکزیت دارد شما به دلبستگی های دنیوی و اعمال حیاتی در جهت کامجویی دچار هستید و سرنوشت را دنبال می کنید. چنین وضعیتی به (Praradvhakarva) شناخته شده است و تأکید شده که چنانچه مراکز روانی خفته پایین تر از آناهاتا بیدار شوند، تغییر زیادی در وضعیت انسان ایجاد نخواهند کرد. یك مرتبه هوشیاری از مانی پورا صعود می کند، شما در پاره ای از امور حیات مهارت پیدا می کنید اما شما هنوز آزاد نیستید و تحت تأثیر موقعیت قبلی قرار دارید، به فرار از پرادیهاکارما واقف می شوید اما نمی دانید چگونه و چطور؟
چاکراهای زیرین به ذهن و عالم هواس و جهان غیرعلمی تعلق دارد. آنهایی که به سرنوشت مثل یك اصل غیرقابل اجتناب نگاه می کنید هنوز توفیق نیافته اند که در عملکرد چاکراهای مولاداهارا و سوادهیستانا تعادل و هم ترازی ایجاد نمایند لذا مانی پورا هم تحت تسلط امور دنیوی است اگرچه آن در مرز بین فنا و بقاء قرار گرفته است.
همه کسانی که فعالانه سرنوشت خود را شکل می دهند در میان تمایلات نیرومند کانال کشی شده در دستور مثبت هرکدام انجام به درك بزرگ سوق داده می شوند، اینان در اقلیم مانی پورا هستند.
چاکرای آناهاتا مافوق این چاکرا و ابعاد غیرعلمی و تجربی قرار گرفته است. اینجا است که هرکس تابع بودن را که حقیقت است گواهی می کند اما هنوز شخص می تواند مافوق این تابع بودن در اقلیم رهایی حرکت کند این همانند پرتاب شیء است به هوا که به مناسبت قوه جاذبه شیْ به زمین برمی گردد اما اگر شما توانایی پرتاب شیء را به بیرون از حوزه جاذبهٔ زمین داشته باشید آن شیء مدتها به زمین برنمی گردد. درست مانند پرتاب راکت که با سرعت اعجاب انگیز مافوق جاذبه زمین قرار می گیرد. در چاکرای آناهاتا چنین حالتی به وقوع می پیوندد و تسریعی در آگاهی برای سرعت بخشیدن به آزادی خواسته ها بر حسب برتری بر کشش های ساماسکاراها ایجاد می گردد.
این زمانی رخ می دهد که شما به چاکرای آناهاتا برسید و زمانی بر این چاکرا می رسید که یك

یوگی باشید. وقتی شما در مولاداهارا سوادهستیانا مانی پورا هستید، تنها یوگا را تمرین می کنید ولی در آناهاتا یك یوگی کامل می شوید زیرا در آگاهی کامل ثابت می شوید. شما، فوق آگاهی تان قرار می گیرید و بر تمامی نیروهایتان تسلط می یابید.

اجراء خواسته

در چاکرای آناهاتا، رهایی آزادی از سرنوشت از پیش تعیین شده و مشخص کردن یك سرنوشت شخصی یك حقیقت تأثیر است. پیشگامان تانتریك در تصنیفات خود آورده اند که درخت آرزوها موسوم به (Klpa. Taru) در ریشه آناهاتا واقع شده، وقتی این درخت شروع به میوه دادن می کند هرچه شما آرزو کنید حقیقت می یابد.

معمولاً اغلب ما آرزوهای بسیاری داریم اما در حقیقت بیشتر آنها خیال واهی اند. با این وجود اگر همه آنها حقیقت می یافتند ما به سرعت سؤلاتی برای مطرح کردن داشتیم، کجا ما می توانیم خواسته های خود را کامل و انجام دهیم؟

اغلب مردم بر مقام تسلیم و توکل تکیه دارند و ترجیح می دهند پای بند سرنوشت باشند تا آفرینش مسؤلیت سرنوشت آنان را بدست گیرد. داستان زیبایی در این باره نقل می شود.

مسافری زیر درختی نشسته بود او خستگی مفرطی را احساس می کرد و به آشامیدنی نیاز داشت، او ذهناً به آب روان تمیزی اندیشه کرد، لحظه ای بعد صدای جریان آب را در کنار خود شنید و مقداری از آن آب نوشید، سپس خود را گرسنه یافت، به غذا فکر کرد و این حاجت برآورده شد. سپس احساس خستگی کرد و به فکرش خطور کرد که میل به استراحت دارد، به نظرش آمد که تخت زیبایی قبلاً در آنجا گذاشته شده او رفت و بر روی آن تخت خوابید، مرد بیچاره نمی دانست که زیر درخت انجام آرزوها آمده است استراحت کند.

خورشید غروب می کرد و شب فرا می رسید، مردك بیدار شده بود. فکر کرد که در شب تاریك پلنگ ها می آیند و مرا طعمه خود می کنند این آرزو هم برآورده شد.

این چیزی است که می تواند برای هرکسی که تمایلات خود را بدون آگاهی کافی و ظرفیت و توان لازمه برای انجام آن بیدار کند اتفاق می افتد. اگر آگاهی در آناهاتا بیدار شود و شما واقف به نیروهای ذهنی نباشید و یا در تذکیه و تصفیه توفیق بدست نیاورده اید و هنوز حالات منفی ازقبیل بدبینی، ایجاد رابطه نامطلوب با زندگی، تشویش، نگرانی و غیره گریبانگیر شما

است مطمئناً طعمه آنها خواهید شد یا به عبارت دیگر طعمه پلنگ می شوید.
این رخ داد موجب ریسک سقوط از آناهاتا است و اگر به آناهاتا صعود نکنید برای ساختن مجدد شانسی وجود دارد. برای عدم سقوط بایستی همواره گوش بزنگ صدای بز کوهی باشید. او به هر شخصی و هر صدایی حساس است. او گردونه آناهاتا است به این دلیل رمز هوشیاری است نه بی قراری.
زمانی که هرچه را آرزو کردید و آن حقیقت یافت و آن امر شما را خشنود ساخت لازم است که همزمان وضع خود را با خویشتن خویش و دیگران تجزیه و تحلیل کنید، شما ناگزیر هستید از تردید افکار مراقبت به عمل آورید. برای مثال: اگر شما کمی ضربان قلب و فکر را توسعه دهید شاید به بیماریهای گوناگون ازقبیل دردهای قفسه سینه و یا اختلالات گوارشی تعبیر شود و سبب گردد که اختلالاتی در بیداری شما بوجود آید از اینرو بایستی در برابر دیگران خود را از هرشکلی محافظت کنید. این دشمن من است، آن پسرمن مریض است، دوست من با من برخوردی ندارد، او سانحه ای در پیش دارد در این بازه ثابت بودن و با زیرکی تصادفات و رویدادهای ذهنی را کنترل کردن مهم است.
افکار متنوع و وابسته به بدن ازقبیل مسائل خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی همواره موفقیت هایی را برای ما پیش می آورند. اگر کندالینی بیدار نیست این افکار نیرومند نیستند اما موقعی که نیروی کندالینی در آناهاتا چاکرا بیدار است همه این افکار وجود واقعی پیدا می کنند مگر این که ما هرگز هوشیار به این حالت ها نباشیم در این صورت دست تخریب گرمان را روی سر می نهیم.
آناهاتا تشبیه شده است به باغ دوا (بهشت) یا درخت جواهرات. البته در طریق افکار مثبت کافی است شما به آن راه یابید سپس هرچه آرزو کنید صورت واقعیت پیدا می کند.
(این بحث گرچه پیچیده است و برای افرادی که در رشد حالات قلبی نیستند تا حدودی نامفهوم اما در کل مبین این است که گذشتن از ذهنیات که در عصر حاضر به طور غیرواقعی برای انسانها تبدیل به دام عنکبوت شده است و توجه به قلب و پیروی از الهامات قلبی دریچه سعادت سرمدی را به روی انسان می گشاید.)

طریق اندیشیدن را توسعه دهید

با شکوفان شدن آناهاتا و بیداری آن شما باید ارتباطات خوبی را دارا شوید و هرگز با مردی که تکیه بر سرنوشت و توکل دارند معاشرت نکنید معاشرت شما بایستی با کسانی باشد که حلقه توحید و ایمان را بر گردن آویخته اند و در گسترش و توسعه ایمان گام برمی دارند.
بایستی از خواسته های نیرومند خود منحرف نشوید حتی در مواجه با وقایع اتفاقی وحشتناک و این رمز موفقیت شما خواهد بود. نیروهای قدرتمند نتیجه عوامل اتفاقی نیست. اگر شما بیمار باشید و صدها مرتبه بگویید من خوب هستم، این یك نوع تلقین به خود نامیده می شود و خواسته نیست، خواسته و تمایل چیزی است بالاتر از این. هرگاه فرزند در رنج و عذاب بیماری باشد و علایم پزشکی قریب الوقوع بودن مرگ را اعلام کرده باشد، من می دانم که او تمایل به اینکار ندارد، این آن چیزی است که شما را به تفکر وا می دارد و موجب می شود که خواست و تمایل خود را بکار برید.
بنابراین با ملاحظه جنبش آناهاتا اولین گام تغییر آمادگی برای تکامل تفکر و اندیشه است. اگر شما از آن گروهی هستید که چون می اندیشند و تمایل پیدا می کنند صورت واقعیت می پذیرد، حتی زمانی که نتایج مخالف به نظر آمده باشند، ضرورت دارد در یك مدت طولانی به توسعه تفکر در راه جدید بپردازید.
شما باید نیك اندیشی را شعار خود داشته باشید و اعمالتان مثبت، ذهن را بر روی افکار منفی بدنی، ذهنی، روحی ببندید و با شادی هم آغوش باشید و صلح و آشتی آن چیزی است که باید شما برای خود و دیگران، جماعتی که با شما در ارتباط هستند بکار برید، بی تردید واقف هستید که جهان از کشمش ها، تکذیب ها، دشمنی های عمیق و ناسازگاریها پر است اما با این وصف شما الزام دارید که علی رغم این ویژگیها صلح و صفا را در وجود خود احساس کنید و آنها را با دیگران بکار برید.
با حالات منفی زندگی سازگار نباشید و از آنها اجتناب نمایید، انسانها برای شما مطرح هستند نه فعل و هویت متغیر آنها، قاتل، قمارباز، هرزه و نیکو، جملگی برای شما یکسان می باشند. تماس شما با آنها نباید مشغول اختلاف باشد در هر موقعیتی شما باید راحت و خشنود باشید و اگر با فقر و تنگدستی دست به گریبان هستید یا رنج و عذاب بیماری شما را آزار می دهد یا در دام تصادفات، طلاق، بحران های احساسی گرفتارید، از دیدگاه آناهاتای

بیدار همه اینها خوبی ها هستند و مورد قبول شما.
شما با تصمیم قاطع الزام دارید اندیشه کنید که جهان از آن من است و من از آن جهان. همه من هستند و من همه وقتی توانایی توسعه این یگانگی و وحدت را پیدا کردید. کندالینی می درخشد و نیرواز آناهاتا به چاکرای پنجم ویشودهی مرکز بقاء رخنه خواهد کرد. این است نشانه مهم صعود آناهاتا تا چاکرا.

عشق بدون توقع

عشق طوفان زندگی است. وقتی در پیکر آدمی جوانه زد مانند دریای مواج انسان را چون زورقی نامتعادل به این سو و آن سو می کشاند، عشق درختی است که سریع به بار می نشنید، ریشه اش ثابت قدمی است و تنه آن صبر و استقامت میوه درخت عشق ناآرامی، بدنامی و پریشان حالی است. عطر گل و میوه درخت عشق وجد است و شعف، با این وصف این گیاه بر هر سرزمینی نروید و با زمین هر باغ و کشتزاری اخت نگیرد. مرغ عشق به هر بامی نشیند و چون نشست برنخیزد.

نقش کردم رخ زیبای تو بر خانه دل   خانه ویران شد آن نقش به دیوار بماند

خوارك عاشق اندوه است، حرکت او پرواز، دست آورد مردمی اش زخم زبان و خشنونت و ثمره وجودش خلاقیت، صفا، روشندلی.

عشق حالتی است که در بیان نگنجد، کیفیتی است که در مقدار ناید. معیارها در عشق تغییر می یابند و ماهیت خود را ازدست می دهند. بار عاشق نقطه دایره است، و دایره خط و خط هستی، هستی چیزی نیست جز او و او خود کل هستی است، آنچه را که عاشق نبیند دیگران رویت نمی کنند و آنچه را که دیگران لمس می کنند برای عاشق ملموس نیست.

راستی منشأ این دنیا شگفت آور در عالم صغیر کجا است!! چه اتفاقی رخ می دهد که فرد پا از دایره نظامات بیرون می نهد ؟ او نظاره گر چه است و چه راهی در پیش رو دارد که این چنین گستاخانه رهروی می کند!! منشأ این تحولات کجا است!! چه عواملی این کیفیت را تجلی می بخشد!! آیا جذبه های سکسی که با پاره ای از حالات عشقی همانی دارند عشق است؟

کجای بدن ریشه های عشق را جستجو کنیم ؟ آیا عشق در پی خواستی ایجاد می شود!! و آیا در مرحله عشق توقع هم وجود دارد! ؟

شاید بتوان با بازی با کلمات در برابر این سؤالات قلم فرسایی کرد اما واقعیت چیست؟
چاکرای آناهاتا چون بیدار شود، ذهن و احساسات مغزی را ظریف می کند. جنبش آناهاتا با ایجاد حس عشق عمومی و نامحدود نسبت به تمام موجودات تجربه شده است.
نوع دوستی تعاون و ترحم را که ذراتی از پیکر وجود عشق نباید به حساب عشق گذاشت. این حالات کاملاً ثبوت هستند و قشری از خواسته و تمایلات را بر پوسته خود دارند. در جهان امروزی و حتی در گذشته مردان زیادی نوع دوستی و تعاون را تمرین کرده و می کنند. آنها خودپسندی دارند و به این وسیله مزرعه شهرت طلبی را تحت عنوانهای ترحم روحی آبیاری می کنند و در برابر، چشم براه منافع دوخته اند. این حالات از تظاهرات بیداری آناهاتا چاکرا نیست، ترحم انسانی است که دایم دستخوش تغییر است. افتتاح بیمارستان، مراکز تغذیه رایگان، مساعدت های پولی، درمانی و غیره، همه این اقدامات به ظاهر در قلمرو ترحم انسانی صورت می گیرند اما در واقع که پایه های ساختمان شهرت طلبی را استحکام می بخشند، در حالی که همه این حالات اجزاء لاینفك عشق هستند، پس ما چگونه می توانیم اختلاف این دو ترحم انسانی و روحی را شناسایی و بیان کنیم ؟
اگر من بخواهم در برابر چیزی که دریافت می کنم، شما را در راه خاصی قرا دهم، ترحم انسانی را دست آویز قرار داده ام، اگر بخواهم که شما را با خود هم عقیده کنم و در این راه به شما محبت و مهرورزی نمایم ، به محبت انسانی گرایش دارم. در صورتی که هنگامی بیداری آناهاتا چاکرا فعالیت ها در سمت و جهت خودپسندی منظم نمی شود، شما ترحم روحی را توسعه می دهید، شما درك می کنید عشق به خالق و مخلوق را و ترحم و مهربانی را دور از گرفتاری معامله آزاد و بدون توقع. شما چون خورشید و ماه در حد امکان خود می تابید. گرما می دهید، منور می سازید. چون درخت میوه با سنگ و چوب و لگد پذیرایی می شوید و بدون انتخاب خورنده ها ثمره خود را بخشش می نمایید.

هر نوع عشقی حتی عشق به خدا چنانچه با خودپسندی آلوده شد و انتظار در طرف معادله عمل قرار گرفت، سرچشمه گرفته از منبع الهی در آناهاتا نیست بلکه تظاهرات حالات زندگی اجتماعی است.

شاید بتوان گفت که عشق مادر به فرزند که با کمترین خودپسندی همراه است (البته فداکاریهای یك مادر خیلی باعظمت است اما کلمهٔ خالی از خودپسندی هم نیست) تا حدودی به تشعشات آناهاتا نزدیکی دارد.

نمونه عشق روحی را می توان در اراتمندی مولانا نسبت به شمس، بلال حبشی به رسول اکرم(ص) و غیره مشاهده کرد. برای بیدار و بارور شدن آناهاتا چاکرا روشهای گوناگونی وجود دارد. رمز آن یك گل لوتوس آبی است که دو مثلث معکوس در درون آن قرار دارد. بازشدن لوتوس بازشدن قلب مرد را نشان می دهد، کارهای هنری، موسیقی، ادبیات، شعر، به توسعه و بیداری آناهاتا چاکرا کمك می کنند و با بیدارشدن آن درك از موجودات تغییر می یابد. در این باره داستانی گفته شده است:

در هند در مراسم سنتی از آب سرچشمه رود مقدس گنگ برای انجام تشریفات مذهبی استفاده می شود.

دربرگزاری یکی از این مراسم یك مرد روحی از جنوب به شمال رفت و از سرچشمه آب‌رود خانه گنگ مقداری آب به همراه آورد، ساداکا پس از طی مسافتی حدود سه هزار کیلومتر به معبد خود رسید. مراسم این بود که شیوالینگا را با آب مقدس شستشو دهند. مرد روحی که به مقصد رسید مشاهده کرد که در گوشهٔ معبد خری تشنه و نالان است و چشم انتظار قطره ای آب، آن مرد مقدس روپوش از ظرف آب برداشت و موجودیش را به الاغ داد.

ناگهان مرد عابد که دایم به ذکر، مهامانترا مشغول بود و مرد مقدس را همراهی می کرد فریاد زد آه چه می کنی!! شما این آب را از فاصله زیاد برای شستشوی لردشیوا آورده اید و حالا آب را به حیوان معمولی می خورانید ؟

مرد مقدس پاسخ داد: آری چنین می کنم. مرد عابد نمی دید که زبانش به ذکر است و ذهنش به اختلاف و کثرت.

گویند روزی در مراسم شامگاهی لردبودا کنار پیرمرد رنجوری آمد، با مشاهده او تکان خورد. روزی دیگر شخصی را دید که مرده بود، خیلی تکان خورد، ما اغلب سالخورده ومرده می بینیم آیا مثل لردبودا تکان می خوریم!! نه زیرا اندیشه و مغز ما مختلف است و پیرو کثرت.

زمانی که آناهاتاچاکرا بیدار شود، این کثرت و این اختلاف تغییر می یابد و ما در رابطه با مردم و نفوذ بر آنها گونهٔ دیگر عمل می کنیم.

علایم و تظاهرات بیداری آناهاتاچاکرا

قبل از بیدار ی آناهاتا ممکن است علایم فیزیکی و روحی مشاهده شود. در حالات فیزیکی تمرین کنندگان ممکن است با اختلالات در قفسه سینه و قلب مواجه شوند ازقبیل: نامنظمی ضربان قلب که در پاره‌ای از اوقات به‌شکل بیماری احساس می‌شود و یا تنگی نفس و در حالات روحی جلوه هایی از روشن بینی را ظاهر می سازد. صدا و یا آوازی مانند صدای زنبور و یا موسیقی در قلب و سر شنیده می شود.
استعدادهای نهفته بروز می کنند. پرتوجو قدرت شعرگفتن، خوانندگی یا هنرمندشدن را پیدا می کنند یا اینکه در انجام کارهای جنون آمیز نیرومند می گردد یا اینکه با انتشار نیروی عشق در روابط اجتماعی پیروزیهایی را به دست می آورد.
کسی که در بیداری آناهاتا زندگی می کند در تماس با خود و دیگران حساس است و اگر در این مورد پیش رفته باشد، قدرت شفادادن و انتقال انرژی به دیگران را به دست می آورد.
با بیداری آناهاتا چاکرا احساس پایداری بدون بستگی به علایق دنیوی با خوش بینی و درك زشتیها و زیبایی ها در جهت یك زندگی مساعدت آمیز توسعه می یابد اما جدا از این جهان مافوق دوگانگی نیست چنانچه از علایق ذهنی آزاد شود با کشف حقیقت از دوگانگی نامفهوم گذر می کند.

تمرینات آناهاتا چاکرا

بیداری و توسعه آناهاتاچاکرا نسبت به سایر چارکراها ساده تر است و از اینرو به زنان که روحیه ای ضریف تر از مردان دارند و قالباً توانایی تمرینات سخت را ندارند اختصاص داده شده است، مردانی که قدرتهای مردانگی و استعدادهای جنس مذکر را کمتر دارند بیشتر در این طریق گام برمی دارند و تا حدودی هم توفیق به دست می آورند ولی اگر آمادگیهای قبلی را نداشته باشند به مصداق آنچنان را آنچنانتر می کند با جنبش آناهاتا قوای منفی شدت می یابد و به جای شفابخشی امواج مضر ساطع می کنند.
باکتی یوگا تقریباً ساده ترین طریقی است که برای این گروه انتخاب شده است، دختران هندو از سن ۴ تا ۶ سالگی به جلگه باکتی یوگی ها وارد می شوند و تمرینات لردشیوا، کریشنا، دورگا،

راما، ویشنو و نظایر آنها را می آموزند.
علاوه بر اشتغال به باکتی تمرین ساده اجاپا- جاپا نیز مهم تلقی شده است. جاپا به معنی تکرار است. اجاپا تکرار مانترا تا سرانجام خودبخودی و بی اختیار از آگاهی می باشد.
تمرین مهم دیگر بهارماری پرانایام می باشد. اگرچه این تمرین برای مدیتیشن بکار می رود اما در بیداری چاکرای آناهاتا نیز قدرتمند است. در این تمرین صدای وز وز زنبور تولید می شود و به سوی سرچشمه اش می رود. به همین مناسبت است که قلب را حفره زنبوری خوانده اند.
تمریناتی که برای بیداری آناهاتا مورداستفاده قرار می گیرند اگر با برکت «گرو» باشد از اثر غنی تر است لذا داشتن گرو و مطالعه آثار مقدسین و یوگی ها می تواند کمك موثری باشد.
به هرحال اگر قصد بیداری این چاکرا را داریم نباید از تمرینات آساناها غافل باشیم. آساناها در تصفیه چاکرا موثرند و از بروز جنبه های منفی در انسان جلوگیری می نمایند.
بهترین آساناها که در ارتباط با تصفیه این چاکرا است عبارتنداز: حالت ملخ، حالت کمان، ماهی، گاو، کانداهارآسانا، بانداهاپرانایام، انواع واجرآسانا، سرش آسانا.

تمرین ۱

موقعیت چاکرا

تکنیك

برای مبتدی لازم است که ابتدا محل این چاکرا را در بدن کشف کند لذا در حالت کاملاً راحت بایستید، روبرو یا به پهلوی یك آینه انگشت میانی دست راست را در قفسه سینه نزدیك جناق سینه قرار دهید، چشمها را ببندید و در این محل تمرکز کنید. «این محل کاشرام آناهاتا است».
بعداز لحظه ای انگشت دست چپ را در ستون فقرات بین دوکتف قرار دهید و به نقاط زیر انگشتان دست تمرکز کنید. «این محل چاکرا است».
با حفظ این وضعیت آرام روی زمین بنشینید با هردو انگشت دستها را به مدت یك دقیقه در نقاط گفته شده به بدن فشار دهید. سپس دستها را بردارید و برای چنددقیقه به محل فشار تمرکز کنید. تدریجاً شما ارتعاش کوچکی را در این فضا احساس کنید و بعد احساس می نمایید که

بین فضای جلو (کاشرا) و فضای پشت (چاکار) یك ارتباط موجی وجود دارد.
با ادامه تمرین محل ثابت چاکرا را احساس خواهید نمود. محل ثابت محل آناهاتاچاکرا است.

تمرین ۲

در یك حالت تفکری کاملاً راحت بنشینید، ستون فقرات را بدون آنکه به آن فشاری وارد آید مستقیم نگاهدارید، چشمها را ببندید و آهسته و عمیق نفس بکشید.
دقایقی حالت تنفس به این طریق را ادامه دهید تا انقباض و انبساط قفسه سینه را هنگام بازدم و دم احساس کنید. بعداز احساس انقباض و انبساط قفسه سینه، جریان خودبخودی تنفس را در ناحیه آناهاتا هنگام دم و بازدم احساس کنید.
تصور کنید و احساس نمایید که با عمل دم، قفسه سینه منبسط می شود و در بازدم با انقباض قفسه سینه هوا از قسمت عقب، در ستون فقرات از چاکرای آناهاتا خارج می شود.
تا زمانی که قدرت دارید در این حالت باقی بمانید و ذهناً به جریان تنفس از قفسه سینه سمت جلو به چارکای آناهاتا آگاه باشید.

تمرین ۳

بهارماری پرانایام

در یك حالت راحت تفکری قرار گیرید. بدن را متعادل و کاملاً وانهاده کنید.
گوشها را با ازگشتهای سبابه بندید.
بدن در حد امکان مستقیم، صورت سمت جلو، چشمها بسته، تمام بدن وانهاده باشد.
داندانها را کمی از هم جدا نگاه دارید، سرتاسر تمرین دهان را ببندید. «این حالت مغز و ذهن را برای تجربه ارتعاش در درون مغز آماده می کند».
آهسته و عمیق نفس بکشید و شش ها را در نهایت ظریف اش از هوا پر کنید.
سپس بازدم را آهسته و طولانی به شکلی که صدای وز وز (صدای زنبور بنماید از سوراخهای بینی خارج کنید.

در بازدم باید مراقب باشید که صدا صاف و یکنواخت باشد. در تمرین اهمیت دارد که شما انعکاس صدا را در مغز احساس کنید.
در کنترل بازدم و آهسته بودن، طولانی بودن آن و احساس صدا در مغز سعی بیشتر بعمل آوردید و در پایان هر بازدم انگشتان دست را رها گردانید و چشمها را باز نمایید. در این حالت بمانید تا تنفس به حالت عادی خود برگردد.
بعد از اینکه تنفس عادی شد تمرین را به همان کیفیت تکرار نمایید.
در بین هر دور سعی کنید تا به بدن استراحت کامل داده شود و فشاری به بدن وارد نگردد.
این تمرین را برای ۵ تا ۱۰ دقیقه تکرار نمایید.

مدیتیشن

تمرین ۱

اجاپاجاپا

این تمرین به طور مشروح در فصل مدیتیشن ذکر شده است.

تمرین ۲

ورود به فضای قلب

در حالت نیلوفر یا حالت استاد و یا حالتهای دیگر تفکری که کاملاً احساس راحتی بنمایید و بتوانید مدتی را در حالت باقی بمانید قرار گیرید.
چشمها را ببندید و بدن را برای مدتی وانهاده نگاهدارید.
آگاهی را در ناحیه گلو (ویشودهی) متمرکز کنید، همزمان به جریان تنفس آگاه باشید.
تنها تمرکز کنید به دم که از ناحیه گلو به سمت پایین در جریان است.
شما نباید در این حالت به عمل بازدم تمرکز کنید یا آگاه باشید. شما صرفاً باید به عمل دم در

ناحیه گلو توجه کنید احساس کنید که تنفس در حالت دم هنگام عبور از گلو به شبکه دیافراگم می ریزد.
آگاهی را به سطح دیافراگم توسعه دهید و آگاه باشید به دیافراگم، باز و بسته شدن عضلات قفسه سینه و انقباض و انبساط ششها و اندام شکم.
با هر تنفس احساس کنید که دم در شکم، پایین می افتد، و کمی به آن فشار می آورد. علت انبساط ناف همین فشار هوا در درون شکم است.
همزمان آگاه باشید به قفسه سینه که کاملاً انبساط می یابد.
در حالت بازدم و تخلیه کامل ششها، آگاه باشید به انقباض سطح شکم و دیافراگم.
برای مدتی آگاه باشید از توسعه دیافراگم، بعد آگاهی را به آکاشا، فضای درون دیافراگم که در حال عمل است انتقال دهید.
احساس کنید با هر تنفس این فضا پر می شود و وسعت می یابد.
تنها آگاه باشید به عمل توسعه فضا.
جریان انبساط تنها مأخذ آگاه شدن از وسعت این فضا است.
احساس تنفس فقط ماخذ و اساس برای تجربه فضای قلب است.
به فضای درون قلب آگاه باشید، تمام آگاهی را به این فضا متمرکز کنید.
با احساس فضای درون قلب همزمان به آهنگ تنفس طبیعی که با انبساط و انقباض همراه است توجه کنید.
اساس این تمرین فقط تنفس است.
حالت را ادامه دهید، کل فضا را درک‌کنید. شما باید به این فضا آگاه باشید.
حالت انقباض و انبساط این فضا را احساس کنید. آن با جریان تنفس هماهنگ است.
تنفس طبیعی و از طیب خاطر و آرام است.
این حالت را در طریق دیگر تغییر ندهید. تنفس نباید طولانی یا کوتاه، تند یا کند، عمیق یا سطحی باشد.
تنفس باید اختیاری و دلخواه باشد.
اگر آگاهی از انبساط و انقباض فضای قلب ثابت و یکسان شود برایتان دیدنیهایی در آن فضا آشکار می گردد و تجاربی نو بدست می آورید.
شما هیچ چیزی را نباید تصور کنید و یا در نظر آورید. وقتی آگاهی در فضای قلب متمرکز شد

مشاهدات خود ظاهر می شوند.
شما نیلوفر قرمز و نیلوفر آبی رامشاهده خواهید کرد.
اگر شما توانستید انقباض و انبساط فضای قلب را احساس کنید، آگاهی شما در آن فضا ثابت می شود.
اگر شما نتوانستید این حالت را احساس کنید، بنابراین شما باید فضا را احساس کنید که از هوا لبریز می شود.
این حالت اول تمرین است.

مرحله دوم

در مرحله دوم شما مستقیماً فضای درون قلب را احساس می کنید و آگاهی روی انبساط و انقباض تنفس متمرکز می شود.

مرحله سوم

در مرحله سوم شما لوتوس آبی و قرمز را مشاهده خواهید کرد. آن خودش خواهد آمد و این در صورتی است که تمرکز و تمرین کاملاً دقیق انجام شود.
در پایان آگاهی را از فضای قلب به جریان طبیعی تنفس در گلو بیاورید و به آن آگاه باشید.
آگاهی به جریان طبیعی تنفس، دم و بازدم را برای مدتی حفظ کنید.
تمرین را برای ۱۰ دقیقه یا بیشتر ادامه دهید.
سپس آگاه شوید به صداهای خارج و همزمان یك نفس عمیق بکشید.
سه بار m o راتکرار کنید.
بدن را حرکت دهید، از حالت خارج شوید و چشمها را باز کنید.
برای بیداری آناهاتاچاکرا این تمرینات باید به طور منظم حداقل برای یك ماه تمرین شود.

ضمیمه

۳

کار ما

شامل سه مقاله

ساز می نالـد و مضـراب بـدست دگر است
ساز و مضراب ز دستی که زند بی خبر است

مقاله اول

کارما (۱)

قانون کار ما تولد شما، سرنوشت شما و شرائط زندگی شما را تعیین می کند. لغت کارما از ریشه کری به معنای عمل مشتق شده و در این مورد کارما به معنی عملی است که علتش بر آن تقدم دارد. هر علتی نتیجه یك عمل خواهد شد و این قانون ساده در اطراف ما به روشنی آشکار است. شما دانه ای را می کارید، جوانه می زند، می روید، و درخت می شود و به میوه می نشیند. میوه خورده می شود و دانه به زمین می افتد و این عمل علت پیدایش درخت دیگر می گردد.

دور تسلسل بی پایانی از علت و عمل وجود دارد و در هر مورد دیده می شود که علت معلول را تبیین می کند، به همین ترتیب هر فردی دارای بذرهای بالقوه کارما می باشد که بر اعمالی که در زندگی های گذشته انجام داده است باز می گردد و باید در دوران زندگی کنونی او ظاهر شود. اگر شما دانه سیب بکارید فقط درخت سیب ببار می آید نه چیز دیگر و به همان ترتیب تنها کارمای شماست که تعیین می کند شما باید ثروتمند باشید یا فقیر، زیبا باشید یا زشت، تندرست باشید یا بیمار، مشهور باشید یا گمنام، یك روحانی باشید یا یك خانه دار. کارمای شما همچنین آینده شما را مشخص می کند. بنابراین دکترین کارما به ما می گوید که اعمال خود را خوب انتخاب کنیم. به هر حال به علت آنکه کارمای زندگی کنونی شما از پیش مشخص شده است شما ناچار از قبول آن هستید. بنابراین شما ناچارید وظایفی را که برای به ظهور رسیدن این کارما تعیین شده انجام دهید.

هر یك از ما برای منظوری خاص وظیفه ای خاص و هدفی ویژه داده شده است و برای رسیدن به آن هدف است که ما آگاهانه و یا ناآگاهانه کوشش می کنیم.این هدف نتیجه ساماسکارا و یا

تجربیاتی است که ما در زندگی های گذشته خود حاصل کرده ایم و یا حتی از والدین خویش به ارث برده ایم.

ساماسکارا در دانش جدید با واژه آرکیه تایپ (archetype) ساختار شخصیتی به همانگونه که در یك دانه آرکید تایپ (الگو) میوه ای را که ببار خواهد آورد در خود دارد، به همان گونه شما الگوی آنچه را که بر شما تأثیر و در روان خود انباشته می کنند در خود دارید.

هر تجربه ساده هر قدر که جزئی و بی اهمیت باشد ممکن است بوجود آورنده یك الگو یا ساماسکارا باشد، این ساماسکارا بر شخصیت و فردیت شما در زندگی که بسوی آنها جلب می شوید، استعداد شما سرگرمی هایتان، احساسات شما، نیرومندیها و توانائیهایتان، همه و همه نتیجه این ساماسکارا هستند.

مغز دائماً در حال دریافت، تجزیه و تحلیل و انباشتن اطلاعات است، این فرایند در تمام زمانها حتی هنگامی که شما از آن آگاه نمی باشید اتفاق می افتد مثلاً یك کودك شیرخوار که در گهواره ناخودآگاهانه شاهد قتل مادر خویش می شود، از آنچه که اتفاق افتاده آگاه نمی گردد زیرا فقط ۹ ماه از عمر او می گذارد، ولی مغز او این تجربه را ثبت می کند و به موقع خود این تشکیل یك ساماسکارا را می دهد. بعداً در زندگیش شاید هنگامی که او بزرگتر شده است این ساماسکارا تظاهر می کند و به مشابه بخشی از شخصیت او به ظهور می رسد. او ممکن است خاطره ای آگاه ازآن حادثه نداشته باشد ولی به هر حال آن حادثه بر او تأثیر گذاشته است. نکته مهم دیگر این است که ساماسکاراها به شکل تجربیاتی که شما دارید ذخیره نمی شود، زیرا که در آن صورت به سهولت دانستن راز ساماسکاراها ممکن بود، همچنان که اگر شما دانه یك سیب را بشکافید درخت بزرگ سیب نخواهید یافت. به همان ترتیب ساماسکاراها به شکل نشانه ها و رمزهائی ذخیره می شوند و گاه به شکلی کاملاً مجزا از حادثه ای که آنها را بوجود آورده است تظاهر می کند.

رؤیاها واقعیات (روشن بینی ها) تجربیاتی که در مدیتیشن کسب می شود همه نتایج ساماسکاراهائی هستند که شما ذخیره کرده اید. بعضی از ساماسکاراها عمیق تر جایگزین می شوند و برای بیرون کشیدن آنها شما باید عمیقاً در خود فرو روید بعضی دیگر بسادگی ظاهر می شوند، بعضی ساماسکاراها بسیار پرانرژی و انفجاری هستند و تا مدتها با شما می مانند، بقیه ضعیف بوده و به علت یك ساماسکارای قوی در شما می باشد. اگر شما مهربانی ذخیر خواهید آن نیز به علت ساماسکارای شماست. اگر شما مشهور هستید و همه دوستتان

دارند این هم بعلت ساماسکارای شماست. و اگر شما تحقیر می شوید و از شما می گریزند آن نیز به دلیل ساماسکارای شما می باشند. شما سازنده ساماسکاراهای خود می باشید و بنابراین بوجود آورنده زندگی خویش هستید. اگر چه شما اختیار دارید که بر آینده خود تأثیر بگذارید از طریق ساماسکاراهای درست ولی در شرایط حاضر شما ناچارید که نتیجه آنچه را که در شما انباشته شده است ببینید. دکترین کارما می گویند که سه نوع کارما وجود دارد: کارمای «سانچیت» کارمای «کریامان» و کارمای «پرارابدها» برای اینکه این نکته را نشان دهیم اجازه دهید مثالی بزنیم. یك کاماندار یك تیر از ترکش بیرون می کشد و در کمان می گذارد و نشانه می رود، پس از نشانه روی تیر را رها می کند و تیر به طرف هدف رفته و بر آن می نشیند. چوبه تیر در زمانی که در ترکش جای دارد سانچید کارماست، زمانی که هنوز به ثمر ننشسته است، تیری که در کمان قرار گرفته و هدف را نشان کرده است کریامان کارما می باشد، که هنوز در اختیار کمانگیر است و او می تواند آن را رها کند (یا رها نکند)، تصمیم با اوست که آیا تیر را رها کند که بر هدف بنشیند و یا آن را دوباره در ترکش بگذارد ولی هنگامی که تیر از چله کمان رها شد ناچار مستقیم به سوی هدف خواهد رفت و در آن صورت هیچکس قادر به متوقف کردن آن نخواهد بود این «پرارابدها» کارما می باشد که خود را ظاهر خواهد ساخت. چون ما نتیجه کارمای خویش می باشیم و ناچار از تحمل آن هستیم. شخص عاقل حتی زمانی که تحت تأثیر کارما عمل می کند از نتیجه آن آگاه است. اگر شما بر خلاف کارمای خود عمل کنید دچار تناقض تنش و ستیز می گردید و در صورتی که نیرومند باشید به سهولت شکست خواهید خورد. بنابراین گفته شده است اگر کارمای شما آن است که در زندگی این جهانی یك کارخانه دار باشید آن را بپوشانید تا هنگامی که کارمای شما نیرومند است، نیازی نیست که از آن چشم بپوشانید، ولی در عین حال باید بدانید که زندگی کردن به عنوان یك خانه دار فرصتی است برای کارمای شما که عمل خود را انجام دهد. هنگامی که کارما به پایان رسید شما آزاد می شوید و از آن وظیفه و اجبار رها می گردید.

کارمای یك فرد روحانی او را در زندگی به همان طرز ظاهر می سازد، بنابراین بخشی از دارما یا وظیفه او را تشکیل می دهد او نباید آن را نفی کند و ندیده بگیرد. هر تجربه ای می تواند سنگ بنائی برای حرکت کمالی باشد. بنابراین او که مانند یك کارخانه دار معمولی زندگی می کند همه چیز را تجربه می نماید و در عین حال تجارب خود را بکار می گیرد تا آگاهی او را تعالی بخشد و به درجه ای برسد که دیگر بوجود آورنده هیچ نوع کارما نباشد.

او مانند هر شخص دیگری کارمای خویش را تجربه می کند ولی به دلیل آگاهی متعالی خویش از هدف، نتیجه و درک صحیح زندگی، او خواهد توانست خویشتن را آزاد سازد، از کارما و از قانون علت و معلول. در چنین زمانی است که او می تواند هرچه را که می خواهد انجام دهد و از هرچه نمی خواهد چشم بپوشد ولی پیش از رسیدن به این نقطه او ناچار است که بر طبق کارمای خود زندگی کند و زندگی خویش را تجربه نماید.

عیسی به رهی دید یکی کشته فتاده
حیران شد وبگرفت به دندان سر انگشت
گفتا که که را کشتی تا کشته شدی زار
یا باز که او را بکشد آن که ترا کشت
انگشت مکن رنجه به در کوفتن کس
تا کس نکند رنجه به در کوفتنت مشت

مقاله دوم

هر چیز در جهان تحت قانون کاملی اداره می شود و ما این قانون را کارما می نامیم هنگامی که مالغت کارما را می شنویم همواره فکر می کنیم که آن به معنی عمل و یا کار می باشد، ولی در این زمینه کارما دقیقاً به معنی عمل نیست. هر چیزی دارای ذاتی است و منظور و عملی دارد که علیرغم ظاهر بودن و یا پنهان بودن تحت تأثیر قانون مشخصی است که طبیعت او آن را مشخص و مقدر ساخته است. آتش می سوزاند این عمل آنست، باد می وزد، این عمل آنست (خاصیت آنست) چون انسان جزئی از جهان است هنگامی که ما در قانون کارما بحث می کنیم اختصاصاً اشاره به انسان داریم. پیدایش انسان زندگی و سرزمین او و خارج شدن او از صحنه و پیدایش مجدد از همه و همه تحت قوانین مشخصی انجام می گیرد.

طبیعت یا «پراکریتی» حاکم و رهبر این قانون جهان بزرگ است. بنابراین قانون انسان زاده می شود، رنج می برد، درد می کشد، لذت می برد و سرنوشت غیرقابل گریز خویش را می سازد (تکمیل می کند). بوجود آمدن انسان نمونه تکامل طبیعت است. پراکریتی توانسته این نمونه از انسان را پس از تجربیات و آزمایشاتی که بالغ بر ۸٫۴۰۰٫۰۰۰ نوع، طبیعت خود کار تکامل را به عهده داشته است. طبیعت بر تکامل آگاهی (شعور) در بوجود آوردن انواع نظارت داشته است، ولی هنگامی که انسان را بوجود آورد یك ویژگی خاص در زندگی فرد به ودیعه نهاد که ما آن را کارما می نامیم. پس از آن طبیعت تا حدودی آزاد شد زیرا بعداً این کارمای انسان بود که باید خودبه خود تکامل بیشتر و خوشبختی و شرور زیان و..... آینده خود را بعهده

بگیرد.
پراکریتی فقط به عنوان یك نیروی ناظر در بدن انسان باقی ماند. با ظهور انسان بعضی نیازها از انواع گذشته در او باقی ماند، این نیازها خوردن، خوابیدن، ترس و جفت گزیدن می باشد، علاوه بر اینها طبیعت در انسان «گیانا» یا آگاهی را بوجود آورد، آگاهی از زمان و مکان و وجود خویشتن در رابطه با کل جهان (عیناً این مسئله مانند خوردن گندم است به وسیله آدم در بهشت. م) بر اساس این آگاهی انسان می تواند اعمال خود را انتخاب نماید، او خواهشهای خویش و آرزوهایش را ظاهر می سازد و شادی و رنج خویش را شکل می دهد و با آرزوها و تمایلات خود به پیش رانده می شود و برای خود کارما می آفریند و زندگی آتی خویش را رقم می زند.
حتی پس از مرگ و فنای جسم انسان آگاهی او تحت تأثیر تمایلاتی که در زمان حیات خویش داشته قرار دارند، البته انسان به هیچ وجه فقط جسم نیست، جسم تنها یك وسیله نقلیه است، در درون این بدن آتمن (روح) یا آنچه را که ما خویشتن خویش (self) می نامیم قرار دارد. بعلاوه این روح یك عامل مهم دیگری دارد که نیروی محرکه می باشد و بدهی یا شعور خوانده می شود. آتمن غیرفعال و بی عمل است و از هر چیزی لذت نمی برد. او یك شاهد ساکت نسبت به همه اتفاقات است. بدهی یا شعور نیروی محرکه می باشد که انسان را به درون آرزوها فرو می برد. مثالی این موضوع را روشن تر می کند. ارابه چهارچرخی را (کالسکه) در نظر آورید که دارای یك راننده و پنج اسب می باشد. مسافری در پشت سر راننده نشسته است و این ارابه و مسافر و راننده آن سمبل هستی ما می باشند. حال این بدهی (شعور) عمل کننده و انجام دهنده ارابه ران است، اما رابه را پنج اسب می کشند. اگر اسبها تحت کنترل نباشند و یا راننده مست یا دیوانه باشد، سرنوشت مسافر وحشتناك خواهد بود. اما اگر اسبها تربیت شده باشند و راننده بر خود مسلط باشد سرنوشت مسافر چیز دیگری خواهد بود، ولی در هر حال آتمن آسیب ناپذیر و بی تفاوت می باشد.
او فقط آنجاست و برای او اهمیتی ندارد که بر سر ارابه، اسبها و یا ارابه ران چه می آید. یا ارابه به مقصد تعیین شده می رسد و یا به دلیل اسبهای تربیت نشده و یا اربه ران مست تصادفی مرگبار می کند. این دو نوع کارمائی هستند که ما در زندگی با آن روبرو می شویم.
بنابراین ما هنگامی که از کارما صحبت می کنیم باید بدهی، حواس و جسم را نیز در نظر داشته باشیم و به خاطر بیاوریم که هر چه که بر سر ارابه بیاید (منظور از ارابه بدناست)، یا هر چه بر

سر اسبها (حواس) بیاید، مسفر (آتمن یا روح)، شاهدی آرام خواهد ماند و هیچ اتفاقی بر او تأثیر نخواهد گذاشت.
در یکی از اوپانیشادهای مهم که سیتازواترا (swetasvtara) می باشد. سرود زیبائی در مورد دو پرنده که بر درخت میوه ای نشســته اند آمده است. یکی از پرندگان بر شاخه بالائی و دیگری بر شاخه پائینی نشسته است، پرنده نشسته بر شاخه پائین مرتباً به میوه ها نك می زند و چون آنها را تلخ می یابد از دهان بیرون می اندازد. پرنده ای که بر شاخه بالائی نشسته علاقه ای به چشیدن میوه ندارد، او فقط دوست خود را که برمی چیند و بیرون می ریزد نظاره می کند. سرانجام پرنده شاخه پائین به بالا می نگرد و می گوید: آی شما میوه نمی خورید؟ پرنده شاخه بالائی به آرامی جواب می دهد: دوست من، من قبلاً آن میوه ها را چشیده ام و دیگر هیچ نمی خواهم، ولی چرا تو به همه آنها نك می زنی؟ تو باید تصمیم خود را بگیری که آیا می خواهی از آنها بخوری یا نه؟ و سپس سیر بخوری خراه میوه تلخ باشد یا شیرین. اگر میوه تلخ دوست نداری پس چرا می خوری زیرا همه میوه های این درخت تلخ اند نه اینکه یکی تلخ و دیگری شیرین باشد. تو با فکر خود باید بفهمی که این درخت فقط میوه تلخ ببار می آورد. پرنده نشسته بر شاخه زیرین گفت بسیارخوب دوست من پس بیا این درخت را ترك کنیم و یکی بهتر بیابیم، پس داستان ادامه می یابد آنها از درختی به درخت دیگر پرواز می کنند و بر هزاران درخت می نشینند ولی هربار تجربه آنان یکسان است، سرانجام برای استراحت به درختی پناه می برند. شب فرا رسیده و آنها بسیار خسته اند و دیگر رمقی ندارند. این درخت، درخت عظیمی است با برگهای بسیار ولی میوه ای ببار نمی آورد. پرنده برتر می گوید دوست من ما اکنون بدرختی رسیده ایم که دیگر تو نخواهی خورد و نخواهی از دهان بیرون ریخت. درخت نماینده زاده شدن جسم انسان است پرنده برتر نماینده آتمن (روح) و یا شعور برتر می باشد، پرنده کوچتر نماینده روح فردی (جیواتمان) یا بدهی می باشد که به وسیله آرزوی لذت به پیش رانده می شود. این جیواتمان یا (self)، از یك جسم به جسم دیگر سفر می کند و در جستجوی تکامل است، هر زمان که سفر می کند، ساماسکاراهای خود را با خود می برد و تحت تأثیر آنها می باشد و همچنان آرزوهای او بر جای می ماند. هر جسم جدیدی که جیواتمان می یابد، از سوی تقوای کارمای قبلی او به او عطاء می شود. هر تجربه ای پایدار بوده و بذری و یا تأثیری خفته در روح فرد باقی می گذارد، در طی هزاران سفر از جسمی به جسمی دیگر میلیون میلیون ساماسکارا یا تأثیرات انباشته می گردد. به بیانی دیگر ما آنها را الگوی ساختار شخصیتی

می یابیم. هر خواسته مورد توجهی و هر حال و تجربه ای بذری می شود در لایه های زیرین شعور(وجدان یا خمیر)، هرچه که شما از طریق حواس پنجگانه انجام می دهید و یا از طریق ذهن حتی اگر ظاهراً ناویژه باشد (غیر دقیق) بر خویشتن شما تأثیر می گذارد و ثبت می شود، همان گرنه که لغات به وسیله ضبط صوت ضبط می گردند. تأثیرات دقیق هر عمل شما در ذهن کیهانی ثبت می گردد.

هر عملی که چه ذهنی یا جسمی انجام شود ضبط می گردد، نه آن طور که شما انجام داده اید بلکه به طور سمبلیك و بنام ساماسکارا یا «آرکتایپ».

آیا دانه یك درخت و یا گیاه را دیده اید؟ اگر به دانه بنگرید، گیاه را درون آن نمی بینید ولی دانه، گیاه کامل را در خود دارد، یعنی کارمای کامل، درخت کامل بالقوه در دانه نهفته است، به همان ترتیب آنچه را که ما دانسته یا ندانسته، از طریق ذهن، بدهی و جسم انجام می دهیم در درون (self)، خویشتن خویش ثبت می گردد. این بدان معنی است که شخصیت عمیق انسانی حاوی میلیونها ساماسکارا و یا بذر پیدایش است.

بنابر عقاید سانکیا و ودانتا، ساماسکاراها در بدن لطیف یا سوکشیما ثبت می گردد. هر تجربه ای نخست توسط حواس دریافت می شود، سپس به وسیله ذهن القاء شده و یا تشخیص داده می شود. هر درکی منتقل می شود به ضمیر نیمه آگاه و سپس پس از مدتی به ناخودآگاه انتقال می یابد. بنابراین، این ساماسکاراها یا بذرهای ایجادشده در زندگیها و شرایط بعدی تأثیر می گذارند.

زندگی کنونی ما (کارمای امروزین ما)، شخصیت خواسته ها و آرزوها ضعف ها و پیروزیهای ما نتایج آن بذرهای گذشته هستند که ما در درون خود داریم. در هر زندگی بذرهای تازه ای بر دانه های گذشته افزوده می شود و بذرهای گذشته نیز تجربه می گردند و از میان می روند. بدین ترتیب سه درجه از کارما وجود دارد: نخستین آن نتیجه بذرهائی است که قبلاً تشکیل شده اند. دومین آن شامل بذرهائی هستند که در حال تشکیل می باشند و به بدن لطیف منتقل می شوند. و سومین دانه های قدیمی هستند که ببار می نشینند و ثمر می دهند.

برای آنکه آن را عملاً درك کنیم در نظر آورید که شما یك هزار دانه را در انبار می گذارید و در فصل مناسب یك هزار دانه را می کارید و این دانه ها تبدیل به گیاه می شوند و بار می دهند، در پایان فصل شما دانه ها را جمع آوری کرده و به انبار می برید. باز هنگامی که فصل کاشت می رسد شما چند برابر دانه برمی گیرید و کشت می کنید که آنها نیز بار می دهند و شما از

ثمر آن استفاده می نمائید.این محصول ممکن است خوب باشد شیرین باشد و یا بد و تلخ باشد، پس در پایان فصل شما دانه ها را جمع کرده و به انبار می برید. این فرایند کارما در زندگی شماست.
زندگی کنونی ما نتیجه کارمای گذشته است، هنگامی که ما نتیجه گذشته را تجربه می کنیم در حال بوجودآوردن کارمای جدید نیز هستیم. ما نباید تصور کنیم که کارماهای مهمی هستند که ثبت می شوند و کارماهای غیرمهم ثبت نمی گردند. در قلمرو پراکریتی حتی کوچکترین عمل و تجربه نادیده نمی ماند و بدون توجه نخواهد بود، این قانون طبیعت است نه قانون انسانی.
بدون آنکه توضیح بیشتری داده شود اجازه دهید خلاصه کنیم که زندگی چیزی نیست مگر بازی کارما. ما کاشته ایم و درو می کنیم، ما می کاریم و در آینده درو خواهیم کرد. زندگی جاودان است، مرگ تنها نقطه ای است قبل از جمله بعدی، جسم تنها حقیقت حیات نیست، بجز بدهی هست و آتمن (روح) است، که نماینده جامعیت هستی می باشند.
بنابراین مثل درخت، نماینده آگاهی روحی است که ما به آن می رسیم، ما از درختان مختلفی میوه چیده ایم و همه آنها را از دهان بیرون انداخته ایم ولی من فکر می کنم اکنون زمان آن رسیده است که حقیقتی را که ضمیر برتر می سراید، دریابیم. پس بگذارید به آن درختی که در شامگاه تجربیات خود را هنگامی که از میل و آرزوی هر میوه ای رها شده ایم برسیم، چنانچه «رابرت فراست» در یکی از اشعار خویش می سراید:
بیشه زاران دوست داشتنی، تاریك و عمیق اند.
اما من عهد کرده ام که ادامه دهم.
و پیش از آنکه بخوابم، فرسنگها درنوردم.
و پیش از آنکه بخوابم، فرسنگها درنوردم.

گندم از گندم بروید جو ز جو

مقاله سوم

انسان در رابطه با مشکلات زندگی با دو عامل روبروست: کارما و تناسخ که جنبه های دوگانه زندگی دنیویند.

قانون جهان پائین (یا جهان ما)، چنین ایجاب می کند که انجام دهنده هر عملی باید به نسبت عملی که انجام می دهد، نتیجه یا پاداش بگیرد. این چیزی بیشتر از قانون علت و معلول، قانون جبران، قانون تعادل و یا قانون موازنه نیست. محاکم تمدن ما آن را به عنوان قانون اخلاق می شناسند، که بر اساس کیفر و پاداش و اصل تصمیم گیرنده در رابطه با رفتار درست یا غلط محسوب می شوند. قانون آنچنان جهانگیر است که اینکه انسانها اهمیت آن را درك نکرده اند و آن را در اخلاقشان به همان ترتیب که در مکانیزم، بکار نبرده اند جای بسی شگفتی دارد (انسان در مکانیزم تعادل را شناخته ولی در اخلاق آن را در نیافته است). عیسی آن را تا حد برداشت هرآنچه زرع می کنید ساده کرد، بودا آن را بصورت ساده قانون تعادل برای شنوندگانش مطرح کرد، و امرسون آن را قانون جبران نامید. قانون کارما همه چیز را شامل می شود، مخلوق نبات، پرتوپلاسم و انواع بالاتر زیست. این قانون برای هر عملی هر چقدر هم که ناچیز باشد نمی تواند به انجام برسد مگر در ارتباط با کارما. تمامی نوع بشر از طریق یك پیوند ذهنی، روحی و کارمیك (تقدیری)، به یکدیگر ارتباط پیدا می کنند. هر چیزی چه خوب و چه بد در صورتی که روی حوزه آگاهی یك فرد تأثیر بگذارد، تا حدی روی هر کسی موثر واقع می شود، بنابراین ما فارغ از وضعیت امور شخصیمان و اینکه در چه مرحله ای از شکفتگی معنوی قرار داشته باشیم می باید مسئولیت تقدیری یا کارمیك خود را بپذیریم. به این ترتیب می توانیم ببینیم که چگونه قانون کارما اصل زیربنائی تمامی مسئولیت های شخصی مان است. قانونی که ما در فیزیك به عنوان عمل و عکس العمل می شناسیم، همیشه دارای نیروهای مساوی ولی در دو جهت مخالف است. این همان قانونی است که نتایج اعمال یك انسان را علیرغم تلاش او برای پرهیز کردن از آن پیش رویش قرار می دهد، میوه اعمال او گریز ناپذیر است، بنابراین سیکل فعالیتی که هر کسی بوجود می آورد، دو نوع عمل ایجاد می کند. عکس العمل بر روی دریافت کننده تأثیر می گذارد و سپس بسوی آفریننده عمل باز می گردد. بنابراین انجام دهنده عمل همیشه دریافت کننده نتیجه عمل خود می باشد. پس در می یابیم که عمل و عکس العمل شکلهای دوگانه ای از قانون کارما می باشند. بنابراین قانون کارما در جهان ذهن و ماده قانونی جهانگیر است.

اگر قادر به فهم این نکته بودیم که قانون کارما مفاصا حساب در هر لحظه از زندگیمان را ایجاب می کند، می توانستیم تصور کنیم که تمام ساختمان اجتماعی تمدن بشر نابود می شد و ساختمان جدیدی بجای آن بنا می شد.
انسان باید بهای هر آنچه را که بدست می آورد بپردازد، تمام دیون چه مالی و چه غیر آن می بایست بطور کامل پرداخت شود، ما نمی توانیم چیزی را به بهای هیچ بدست آوریم. هر کسی ذکاوت داشته باشد هرگز خود را در گرو قرض طبیعت یا قانون کارما قرار نمی دهد چرا که این قانون در دریافت طلب هایش بسیار دقیق است.
این واقعیت که قانون کارما برای پرداخت وقت زیادی قائل می شود و گاهی یك پرداخت برای چندین زندگی به تعویق می افتد غالباً باعث سوء تفاهم می شود. بعضی ها فکر می کنند که با ذکاوت خود این قانون را شکست داده اند و دیگر به پرداخت بدهی هایشان نیازی نیست. این تصور تنها یك خودفریبی است زیرا که آنها می بایستی بالاخره دین خود را آنهم چندین برابر مقدار اصلی بپردازند، بدون اینکه به خاطر بیاورند که چرا باید چنین کنند و اینجاست که از نبودن عدالت در این جهان به گله و شکایت می پردازند.
اغلب مشاهده می شود که کارمای شخص در هنگام مرگ هنوز مفاصا نشده ولی او باید تاوان هر آنچه را که انجام داده پس دهد، چه کارمای بد باشد و چه کارمای خوب، چرا که هیچکس نمی تواند کارما را شکست دهد. ممکن است که فرد دیون خود را در زندگیهای بعدی و یا در طول اقامتش در جهان اثیری پرداخت کند. ولی مادامی که قرض داشته باشد باید برگشته و آن را بپردازد.
آنچه جالب توجه است این است که همین عمل را در سایر طبقات باید انجام دهد. بهر حال ما می توانیم ارباب مطلق العنان تقدیر خود باشیم، مشروط بر آنکه قادر باشیم بخوبی و یا با تبحر تمام کارمای خود را بشکنیم.
مرگ برای اغلب مردم، شیرجه رفتن در تاریکی است چرا که آنها هیچ تصوری از اینکه کجا می روند و چه اتفاقی برایشان خواهد افتاد را ندارند.
اگر کارما در هنگام مرگ پرداخت نشود، دو چیز ممکن است اتفاق بیفتد او یا می تواند در جهان اثیری و یا هر جهان دیگری که می رود، دیون خود را بپردازد و یا اینکه برگشته و در این جهان تسویه حساب کند و این بستگی دارد به اینکه در کدامیك از کالبدها این کارما ساخته شده باشد، گرچه تمام اینها در کالبد علّی ذخیره می شوند و ثبت کننده هیچگاه اشتباه نمی کند.
حدیث زندگی که ما در اینجا به عنوان تناسخ می شناسیم، بسادگی عبارت از این است که زندگی بصورت پیوسته ادامه دارد روح به دلیل بوجود آمدن کارما در طبقات مادی می بایستی دوباره و دوباره باز گردد تا

جوابگوی تقاضای قانون جهانگیر عمل و عکس‌العمل علت و معلول باشد. اینها دوره‌های تولد و مرگ‌اند که ما به‌عنوان تناسخ می‌شناسیم چرخ تولد یا مرگ یا آنچه بودا چرخ هشتادو چهار نامید (خلاصه ۸٫۴۰۰٫۰۰۰ گونه)، سه نوع کارما وجود دارد که در این زندگی مادی بر ما مؤثر واقع می‌شوند.

۱- کارمای سرنوشتی: کارمائی است که در یکی یا بیشتر از زندگیهای قبلی کسب شده و بر اساس آن زندگی کنونی پایه‌ریزی شده است. این نوع کارما باید در این زندگی پس داده شود.

۲- دومین نوع کارما، کارمای ذخیره است، هنگامی که ما علت‌های بوجودآورنده کارمای سرنوشتی را از بین بردیم، شروع به استفاده از ذخیره کارما خواهیم کرد.

۳- سومین نوع کارما را ما بعنوان کارمای روزانه می‌شناسیم و آن کارمائی است که ما روزبروز در این زندگی می‌سازیم. ما به نسبت ذخیره‌ای که از این نوع کارما داشته باشیم می‌توانیم آن را انباشته کرده و یا پس دهیم. اگر به میزان زیادی ذخیره شده باشد ممکن است بعنوان کارمای سرنوشتی برای زندگی بعدی درآید.

این تنها کارماست که مرگ یك طفل و ادامه زندگی مردمان پیر را توضیح میدهد، البته این قضیه به طور مستقیم با مرحله آگاهی ای که شخص در آن قرار دارد نیز مرتبط است. این مرحله آگاهی چیزی است که توسط کارما مورد تعارض واقع میشود. کارما و تناسخ جوابگوئی این سئوال‌اند که چرا بعضی از کودکان در بدو تولد نسبت به بعضی دیگر برتری دارند. اینکه چرا برخی نابغه هستند و بعضی ابله از نقطه نظر بیرونی چنین بنظر می آید که طبیعت با ما به عدالت رفتار نمیکند اما خطائی در بین نیست مگر اینکه ما باید تاوان آنچه که مدتی قبل بوجود آورده‌ایم باز پس دهیم.

بعضی ها پس از مرگ به یك جهنم موقت یا جائی که میتوان آنرا دارالتأدیب گفت منتقل می شوند تا برای اعمالی که در این جهان انجام داده‌اند رنج ببرند.

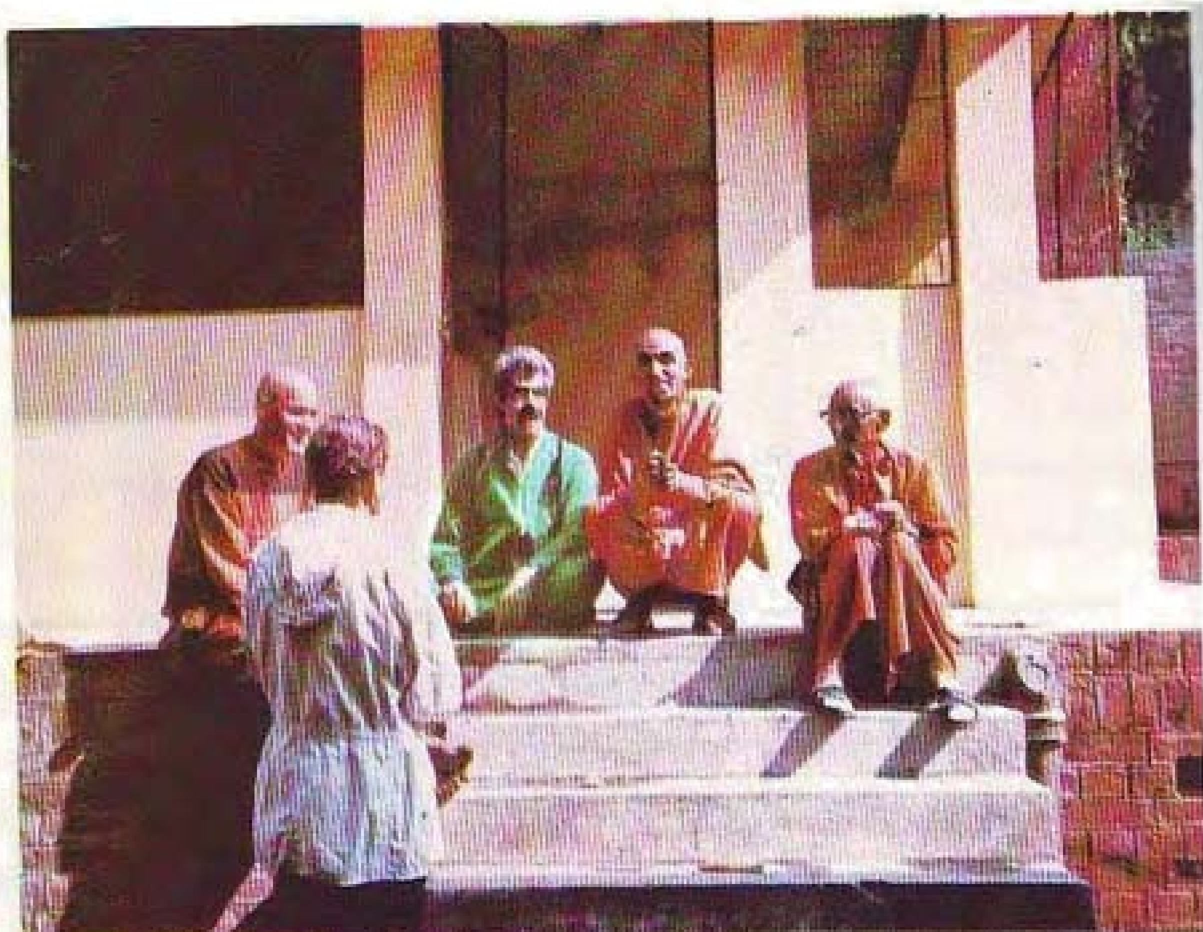
قانون کارما جهانگیر است و تمامی مسیر زمانی گذشته بشر را در بر میگیرد. اگر ما بتوانیم آرشیو آکاشیك خود را ببینیم، خواهیم فهمید که هیچوقت بی گناه از دست دیگری رنج نمیبریم، چرا که کارهای هر کسی توسط دیگران است که به انجام میرسد.

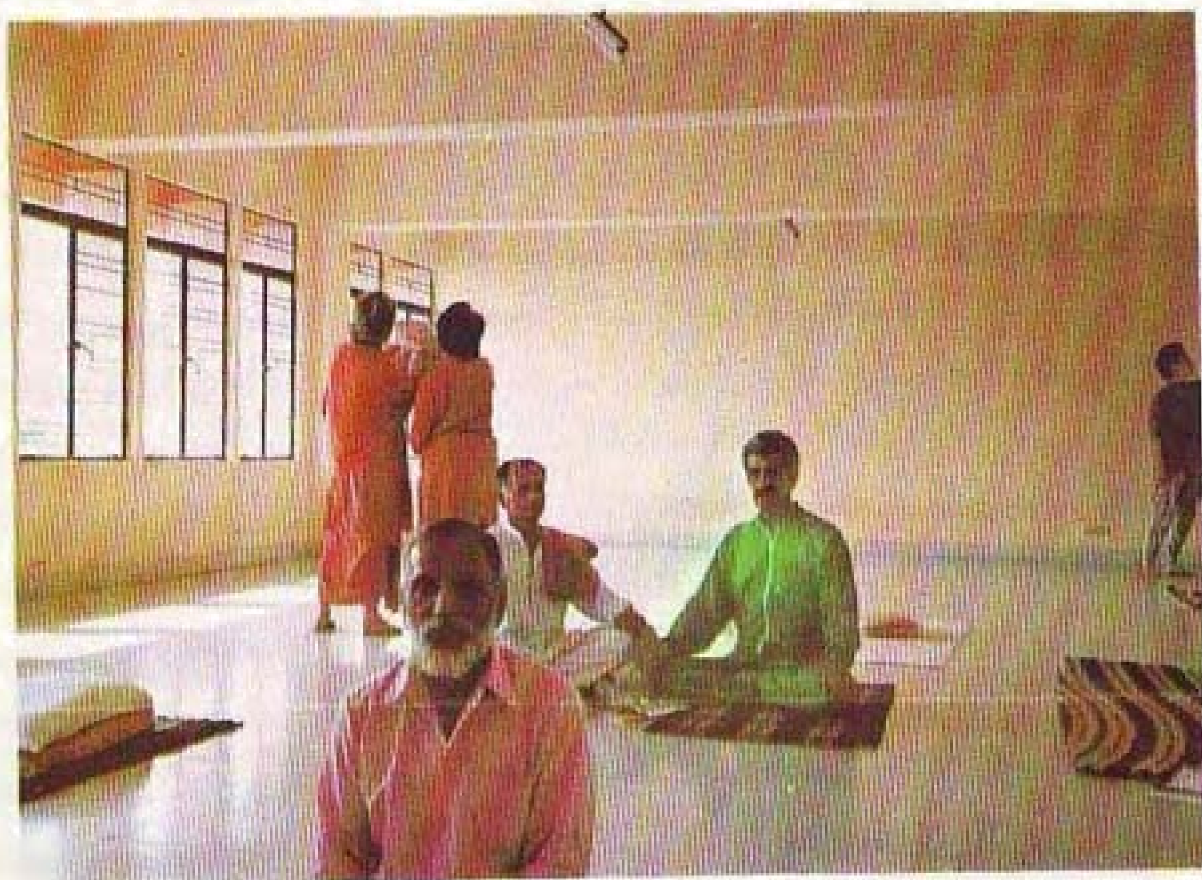
چیدن یك گل با بی مبالاتی گاه به هیچوجه آن چیزی نیست که بنظر می آید، بلکه عملاً عملی است در حیطه قانون کارما. قانون کارما تا این حد دقیق است. هر قاضی که بر مسند قضاوت می نشیند و عدالت

اجتماعی را برای دیگران برقرار میکند، معمولاً چیزی بجز یك ابزار برای اعمال قانون کارما نیست، اما از طرف دیگر اگر عمل قضاوت را با بیطرفی انجام ندهد کارمای زیادی ناشی از اعمال خود و نیز اعمال افرادی که در ارتباط با آنها قرار میگیرد جمع خواهد کرد. قانون در دو جهت کار میکند ،دادن و دریافتن ، که می باید متعادل باشند. به همین علت است که هر کس به خود حق دهد مجری قوانین اجتماعی در این جهان خاکی باشد، بزودی در می یابد که در حال پس دادن کارمای خود و دیگران است. هر کس که شایستگی داشته باشد می تواند در طبقات بالا چگونگی کار کرد این قانون را مشاهده کند. به همین دلیل ما می بایست در شکل اصلی مان، کالبد روحانی تا مرتبه روح صعود کنیم.
بنابراین هر کاری که انجام میدهیم باید بنام خدا باشد این تنها راه ممکن برای رهائی از بند کارما در این جهان است. البته هنگامی که کارمائی آفریده شد رهائی از آن دیگر ممکن نیست چرا که بدهی ها باید پرداخت شود. اما راهی برای زند گی کردن بدون خلق کارما وجود دارد. حتی در کتاب مقدس هندیها بهاد گیتا می گوید که بی عملی خود کارما بوجود می آورد و رهائی از آن میسر نیست. اما راه زیستن بدون آفریدن کارما اینست که همیشه بنام خدا عمل کنیم. باین ترتیب هر آنچه که انجام میدهیم در جهت خدمت به خداوند است، حتی غذا خوردن ما چنین حکمی دارد. از آنجائی که زند گی ما در مقام اول به او تعلق دارد باید صرفنظر از ناچیز بودن آن در خدمت به علت او صرف شود. عملاً هنگامی که شخصی همه خیرش را در راه پیروی از خدا رها می کند، نه تنها از جنبه های مادی دارائی و ثروتش چشم می پوشد بلکه وابستگی درونی خود را نیز بدانها از دست میدهد.
خدا هرگز و تحت هیچ شرایطی مالکیت را از کسی سلب نمی کند. مال و پول یك جوینده تنها در اسم و بعنوان هدیه ای از روی عشق و اعتماد مورد پذیرش قرار می گیرد. اگر ما همه چیزمان را در راه خدا ایثار کنیم در جهانهای معنوی بالا چنان آزادیی بدست خواهیم آورد که قبلاً شناخته نشده است، تنها روحی آزاد است که از خدا اطاعت می کند زیرا اراده متعادل همان است که برای افراد مورد نظر اعمال می شود.
تناسخ و کارما بنیانی پا بر جا به اجتماع پیشنهاد می کنند که بر اساس آن بتواند با هر نوع بی نظمی انسانی سر و کار داشته باشد، آنها به جامعه بشریت نشان می دهند که چگونه می توان با تأسیس یك محیط سالمتر برای مردم شوربختش در جهت توسعه خود اقدام کند، هم چنین این دو قانون بهترین روشهای تعلیم و تربیت و سازند گی شخصیت را ارئه می دهند.
بدین ترتیب راهی نشان داده می شود که مسئولیتها به فرد برگشته و به او کمك می شود که از طریق ایستادن روی پاهای خودش بجای تکیه زدن بر دیگران جای خود را در جامعه پیدا کند.
ما باید به کارمای خود عمیقاً نظر کنیم، بر ذهنهای ما می باید جوهر بالاترین قوانین اخلاقی مستولی باشد

در غیر اینصورت ما ابزار لازم را برای کار در این جهان در اختیار نخواهیم داشت و نیز چیزی برای ایثار به دیگران و حکومت و اجتماع خوبی که در آن زندگی می کنیم در دستمان نخواهد بود.
ما عملاً در حال سقوط از آن دوران طلائی هستیم که همه چیز با انسان و خویش روحانی اش در توافق بود و استانداردهای اخلاقی او در بالاترین مراتب واقع شده بودند. برای بازگشت دوباره به این دوران باید توسط قوانینی بنیانی هدایت شویم و احساسات ما برای هر چیز باید از قلب مان و حبی همه گیر سرچشمه بگیرد. این قانون همانقدر ناگزیر است که تنفس کشیدن برای بقاء.
اطاعت از قانون خداوند و انجام آنچه می بایست به نام او انجام شود زندگی کردن به طریق درست است. اما نافرمانی از آنچه برای ما درست است و عمل کردن جهان خودخواهی خطاست. هنگامی که ما به الهیت در وجود همگان نظر کنیم، در حیطه درستی به سر می بریم و وسوسه های شیطانی هرگز ما را آزار نخواهند داد.
هر عملی که در جهت به تأخیر انداختن شکفتگی معنوی فرد باشد فعالیتی غلط محسوب می شود. انگیزه اصلی هر عملی که انتخاب می کنیم باید بالاترین تأثیر برای بیشترین منافع تمام اشخاصی باشد که در آن فعالیت درگیرند. البته همانطور که قبلاً گفته شد اگر خود را در وجود خدا جای دهیم یك زندگی بدون کارما خواهیم داشت ما خود سازنده فرمهائی هستیم که می باید در آنها متناسخ شویم. به این دلیل می باید همواره در ارتباط با خدا کاهلی کارماست، پس چه بهتر که فعال باشیم.
توده های مردم و انبوه جوامع بشری و بطور کلی آنها که از روال جامعه پیروی می کنند کارما بر فراز زندگیهایشان در کمین است.
از چرخ تقدیری کارما هیچکس را راه نجاتی نیست ، مگر این که کارهایتان را بنام خدا انجام دهید در آنصورت شما عنان تقدیرتان را بدست می گیرید.
می باید بخاطر داشته باشیم که هیچ چیز از آن ما نیست ، و همه به خداوند متعال تعلق دارد، زیرا تمامی خلقت در تعلق والاترین مقام در کل هستی است و شما از جسم، ذهن و روح خویش به منزله مایملك خداوند استفاده می جوئید، نکته مورد نظر این است که اگر تن و روحتان را بنام خدا بکار گیرید کارمائی نمی آفرینید اگر همه چیز را واگذار کنید همه چیز را دریافت می کنید. در این گفته حکمت و وعده بزرگی نهفته است ،یعنی اگر از همه تن ، ذهن، ثروت و روح به نفع خدا بگذرید ، خدا در عوض می بایست بر طبق قانون خودش خواست شما را برآورده کند. دولتی نصیبتان می شود که در عالم زمین از همه پیشی می گیرید، در عوض آنچه از خود می گذارید از نوعی آزادی برخوردار می شوید که شما را اربابِ جهانهای لایتناهی می کند. خدا هر چه از شما می خواهد بخاطر منافع خود شماست . شما باید همیشه

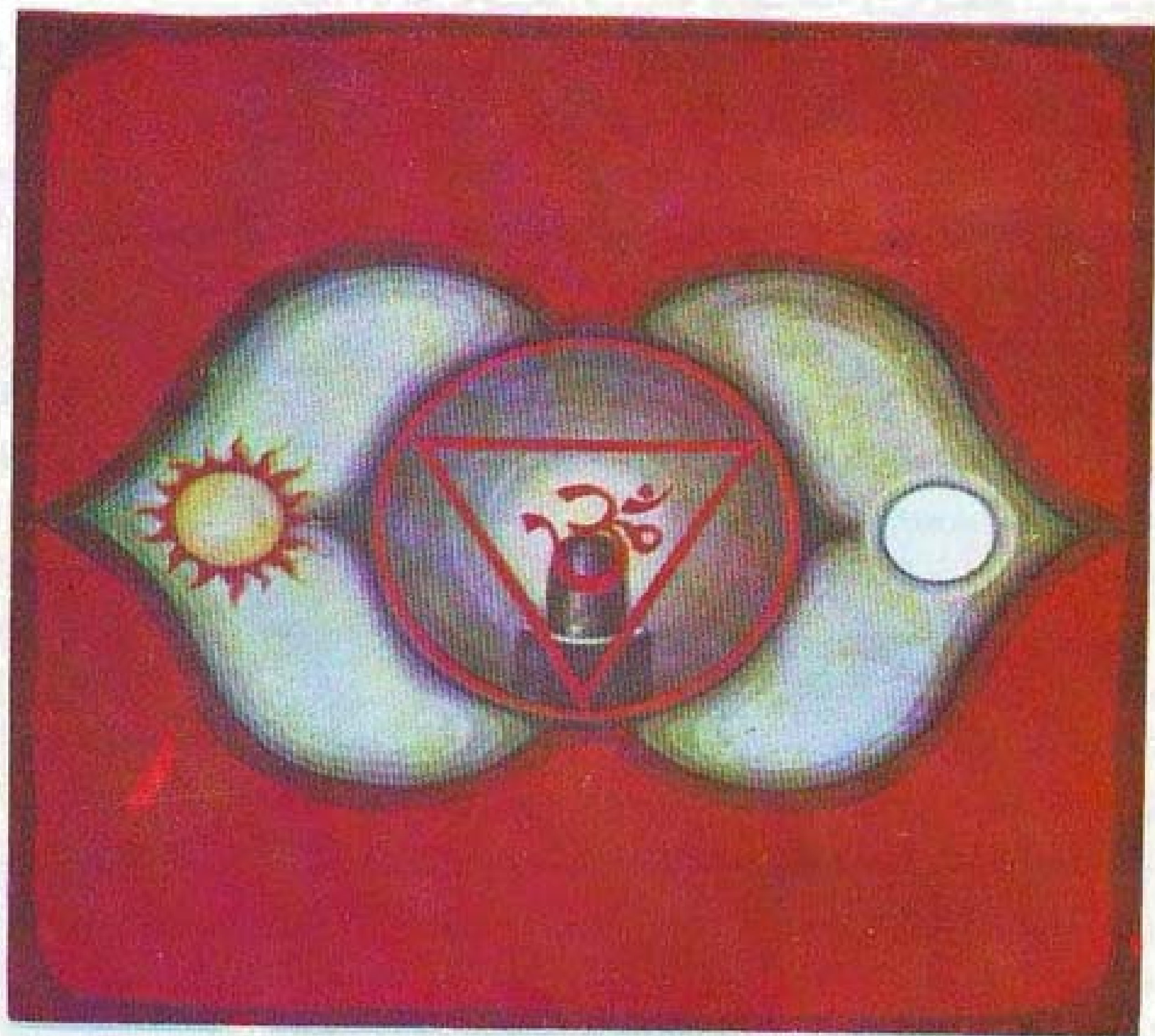
خودتان باشید، خود حقیقی تان و علیرغم هر چیز دیگر فقط خود حقیقیتان باشید تا دست آخر همکار خدا شوید. پس ذهنتان را صرفاً روی نام خداوند مستقر کنید و در خلوص کامل آن را به منزله خدمتی اصیل بجای آورید.
برای خلاصی از کارما باید از اصل زندگی با کردار بی نظرانه پیروی کنیم (کردار بی نظرانه اعمالی را در بر میگیرند که کارما نمی آفرینند).
پایان مقاله سوم



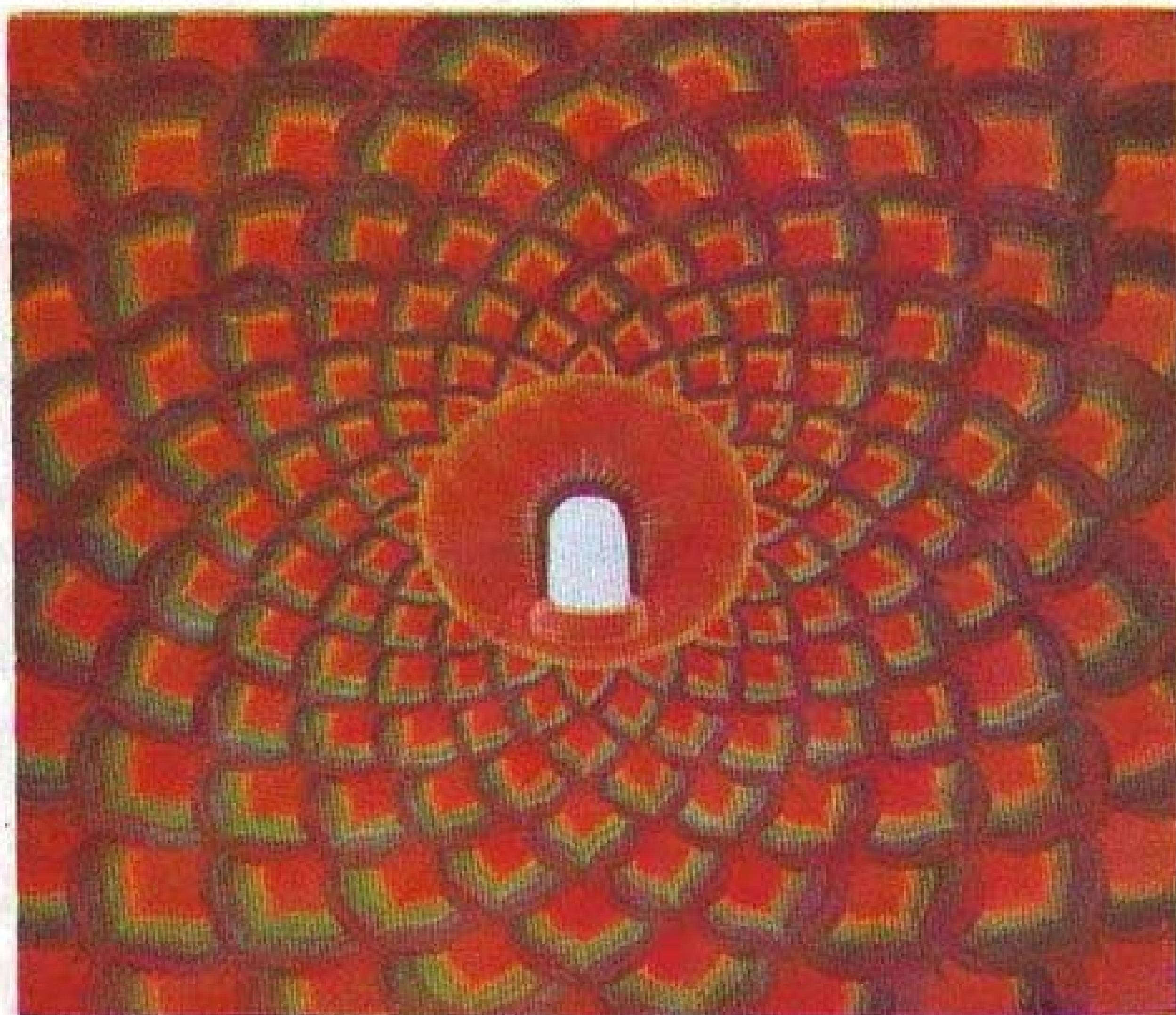




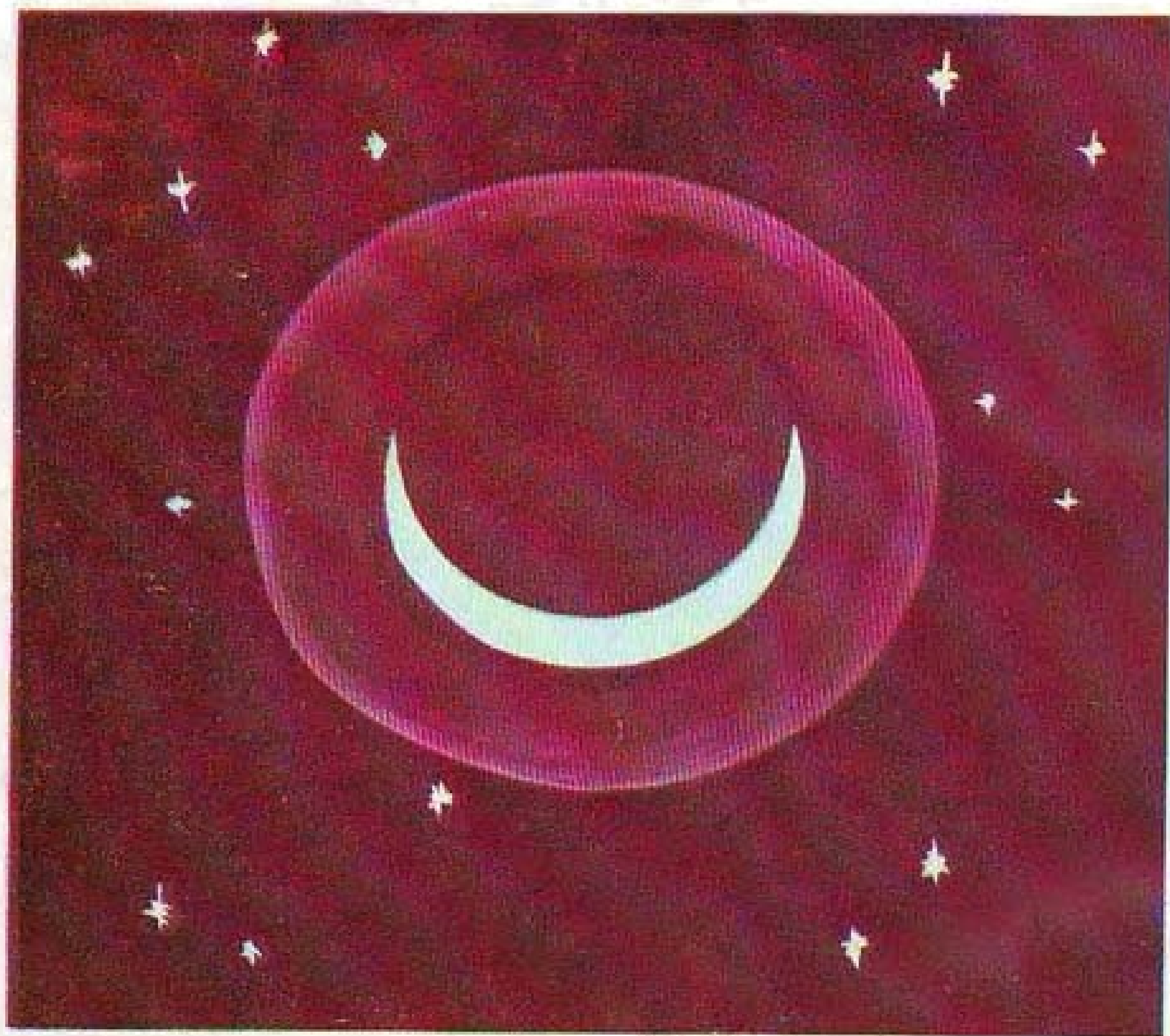
VISHUDDHI



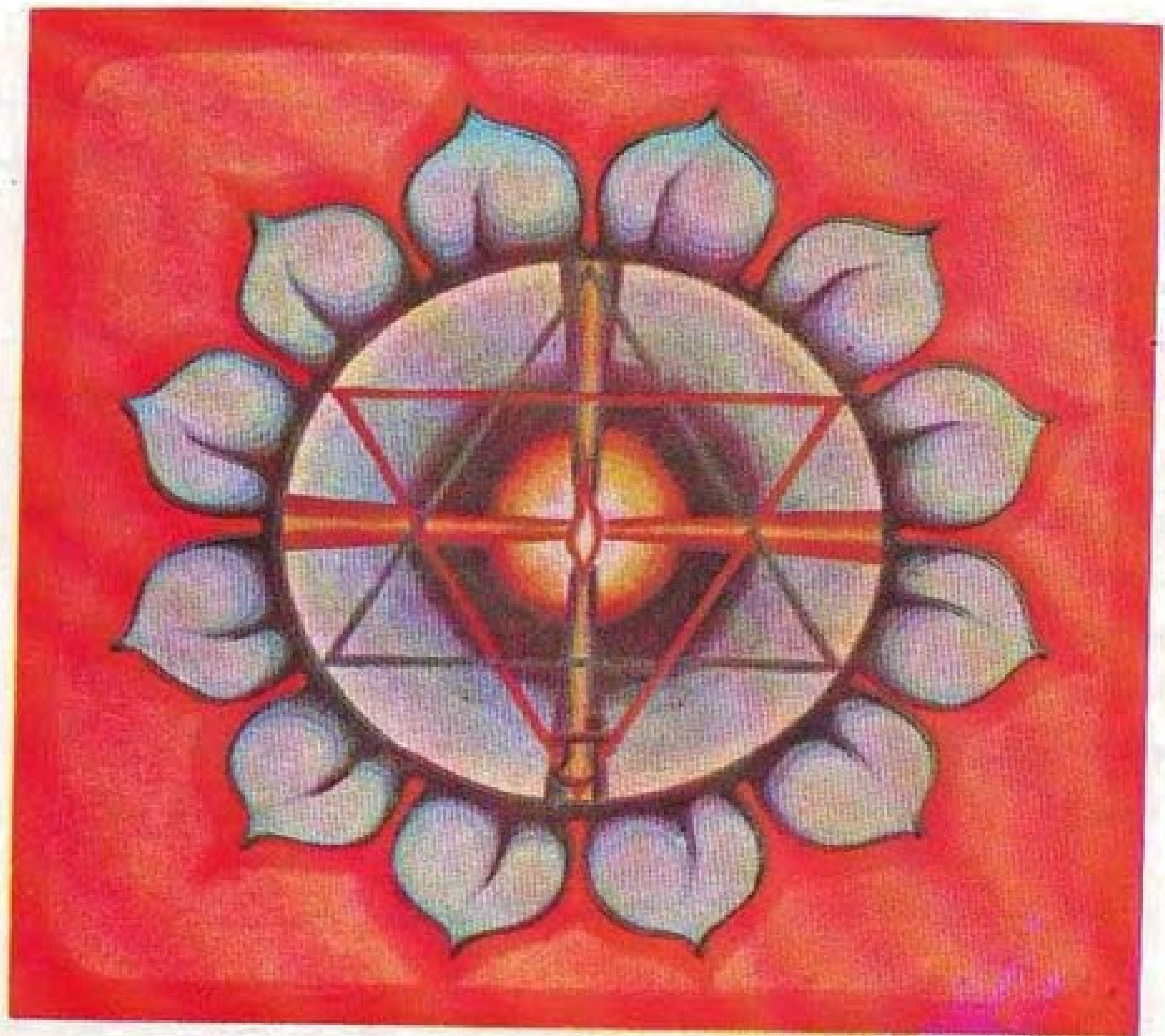
AJNA



SAHASRARA



BINDU



ANAHATA



سوامی ساتیانا ندا سارا سواتی

ــ متولد سال ۱۹۲۲ در " آلمورا " هندوستان .

ــ بعدت سیزده سال (۱۹۵٦ ــ ۱۹٤۳) در شهر هیمالایان از ایالت ریشیکش هندوستان زیر نظر معلم بزرگ یوگا سوامی شیواناندا ، تحت تعلیم قرار گرفت .

ــ از سال ۱۹۵٦ پس از فراگیری تعلیمات سانیاس خدمت به خلق را شروع نموده و در سال ۱۹٦۲ موسسه بین المللی جنبش یوگا را پایه گذاری و در سال ۱۹٦٤ ــ مدرسه یوگا را در مانگر هندوستان تاسیس نمود .



سوامی ساتیاناندا سارا سواتی :

((یوگا یگانه دارو ونوشدارو و برای تمام بیماریهامیباشد))